



EURISA ALVES VIEIRA FERNANDES

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO  
DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DA CRIANÇA:

ESTUDO DE CASO JARDIM SORRISO

Ano: 2010

**UNIVERSIDADE DE CABO VERDE**  
**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS**

**O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO  
DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DA CRIANÇA:**

**ESTUDO DE CASO JARDIM SORRISO**

*Memória Monográfica apresentada à  
Universidade de cabo Verde e para  
cumprimento dos requisitos necessários à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação de Infância.*

**Orientador: Mestre: Filomeno Gonçalves  
Semedo.**

## **Epígrafe**

*«Eis que vos dou todas as ervas com semente que existem sobre a superfície da terra, assim como todas as árvores de fruto com semente, para que vos sirvam de alimento» (Gen, 1:29).*

## Dedicatória

Dedico este trabalho a toda a minha família, em especial à minha mãe *Georgina Armanda Alves* pelo esforço e dedicação e da esperança depositada em mim, levando em consideração a todos estes anos que fiquei longe dela, à minha querida avó pelo forte empurrão dado pelas orações dedicadas todas as noites pedindo por mim sem a qual não teria chegado até aqui hoje, meu muito obrigado.

## Agradecimentos

Este trabalho advém do grande esforço no percurso das minhas várias etapas da vida, tanto no lado pessoal e familiar, passando pela via académica.

Agradeço a Deus pela vida, e em quem muitas vezes busquei forças para superar todos os obstáculos e os desafios e que me concebeu a oportunidade de concluir mais uma etapa em minha vida no decorrer dessa caminhada.

A todos que de uma forma ou de outra me ajudaram a construir este trabalho.

A toda a minha família que sempre tem vindo a me apoiar no desenvolvimento dos meus estudos.

Ao Mestre Filomeno Gonçalves Semedo meu orientador para este trabalho.

A todas as minhas amigas e colegas do Fogo e de turma, com o qual consegui os dados para este trabalho.

Ao Dr. Manuel Pina Pires, a Sr.<sup>a</sup> Eduína Andrade e Paula Emília Pereira -Maiores Gaye, Agostinho Ferreira, Sr., José Moreno. Santos, a Maria Magda Évora de Barros Sr. Antonino Benjamim, pelo apoio e colaboração que deram durante todos esses anos e colaboração na recolha dos dados, e também a pelo valiosa colaboração e contributo.

Um agradecimento especial ao Sr. Marcelino da Silva, porque se não fosse ele, hoje não tinha realizado esta etapa da minha vida.



# Índice

<b>Introdução.....</b>	<b>10</b>
<b>1- Caracterização Geral do «Jardim Sorriso» Cidade da Praia .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Justificativa .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Objectivos.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Objectivo Geral.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Objectivos Específicos .....</b>	<b>15</b>
<b>4. Apresentação da Estrutura do Trabalho.....</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo 1: Metodologia do Trabalho .....</b>	<b>17</b>
<b>1.1. Metodologia e Fundamentos.....</b>	<b>17</b>
<b>1.2. Instrumentos de Colecta de Dados .....</b>	<b>18</b>
<b>Capítulo 2: Enquadramento Teórico .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Perspectiva Histórica da Alimentação.....</b>	<b>20</b>
<b>2.2. Comportamentos Alimentares direccionado às crianças do pré-escolar .....</b>	<b>22</b>
<b>2.3 Gestação e Nutrição.....</b>	<b>26</b>
<b>2.3.1 Alimentação nos primeiros tempos de vida .....</b>	<b>27</b>
<b>2.3.2 Vantagens do aleitamento materno .....</b>	<b>27</b>
<b>2.3.3 Período pós-amamentação.....</b>	<b>28</b>
<b>2.4 Importância da Alimentação no Pré-Escolar .....</b>	<b>29</b>
<b>2.4.1. A Família .....</b>	<b>29</b>

<b>2.4.2. A Escola .....</b>	<b>31</b>
<b>2.4.3. A Criança.....</b>	<b>32</b>
<b>2.5 Nutrição e Saúde .....</b>	<b>34</b>
<b>2.5.1. Obesidade .....</b>	<b>34</b>
<b>2.5.2. Doenças Crónicas .....</b>	<b>34</b>
<b>2.5.3. Doenças com Dietas Especiais .....</b>	<b>35</b>
<b>2.5.4. Carie Dentária .....</b>	<b>35</b>
<b>2.5.5. Alergias .....</b>	<b>35</b>
<b>2.6. Alimentação Saudável .....</b>	<b>36</b>
<b>2.7. Função da Alimentação .....</b>	<b>37</b>
<b>2.7.1 Função Energética .....</b>	<b>37</b>
<b>2.7.2 Função Plástica ou Construtora .....</b>	<b>38</b>
<b>2.7.3 Função Reguladora .....</b>	<b>38</b>
<b>2.8. Roda dos Alimentos.....</b>	<b>38</b>
<b>2.9. As influências no crescimento e a importância da nutrição .....</b>	<b>40</b>
<b>2.10. Necessidades Nutricionais da Criança do Pré-Escolar .....</b>	<b>40</b>
<b>2.11. Estado Nutricional em Cabo Verde.....</b>	<b>42</b>
<b>2.12. Perspectiva Sócio–Histórica do Desenvolvimento Cognitivo.....</b>	<b>42</b>
<b>2.13. Teoria Piaget de Desenvolvimento Cognitivo com Relação a Alimentação.....</b>	<b>48</b>
<b>Capítulo 3: Caso Jardim Sorriso.....</b>	<b>49</b>



Tema: o papel da alimentação no desenvolvimento cognitivo da criança:  
Estudo de Caso Jardim Sorriso.

## Introdução

O presente trabalho do fim do curso é o fruto da longa caminhada durante os quatro anos de formação superior em Educação de Infância cujo objectivo é elaborar o trabalho de memória sobre o tema “O papel da alimentação no desenvolvimento cognitivo da criança: «Estudo de caso Jardim Sorriso.

Sem alimentos nada acontece: nem esforços económicos, nem ciências ou engenharia, nem música ou literatura e nem mesmo a procriação, ter uma boa segurança alimentar como foi definida pela FAO, «É uma situação em que todas possam a qualquer momento ter acesso a alimento são e nutritivos para assim poderem manter uma vida activa e sadia».

Sendo, o processo alimentar se activa directamente funções primárias como fome, desejo e prazer, propiciando emoções e portanto percepções permeadas por sentimentos que evocam o sensível do indivíduo. Dizemos que a alimentação tem uma grande influência na motivação, sobre o processo de desenvolvimento físico e também no próprio desenvolvimento cognitivo.

Mesmo nos últimos tempos a fome tem morto mais gente do que a própria guerra. Mas, o número das que morrem no regime alimentar inadequado, sofrem em maior ou menor grau, de doenças de nutrição (Lord Jonh Boyd Arr. «Nutrição em Vigor p. 5»)

«Já sabemos hoje bastante, acerca da importância da nutrição para que possamos dizer que o número de aviões e de tanques que saem das fábricas de uma nação é determinado pelos alimentos que ingerem os operários dessa nação».

A alimentação é importante em todos os momentos da vida, mas na idade pré – escolar e escolar reflectirá definitivamente na adolescência, vida adulta sendo muito importante que as necessidades exigidas nesta fase sejam atendidas (Lacerda & Accioly, 2002).

Segundo Madi (s/d) uma alimentação desequilibrada com excesso ou carência de nutrientes pode actuar na função cerebral, como consequência tendo distorções de humor percepções e das emoções.

Muitos erros são cometidos durante a selecção de alimentos e á falta de conhecimento a respeito do assunto. A falta de informação sobre o papel dos alimentos para o desenvolvimento físico mental, tem demonstrado claramente a ignorância das pessoas. A

renda continua a ser apontada quase sempre como principal responsável pela má alimentação dos pobres. É preciso ser claro, entretanto, que embora pouco citada, a educação também o é, e precisa ser reconhecida como tal. A desnutrição nas camadas ricas mostra isso: há muita gente que tem dinheiro para comprar comida e come mal, pouco se sabe sobre a alimentação; consequentemente são pessoas desnutridas (Oliveira, 2007).

Porém, o jardim tem um papel de extrema importância na educação alimentar. Todavia, são condicionados desde os primeiros anos de vida. Porém, o jardim é um espaço educativo e muito importante em que a alimentação também seja uma actividade educativa (Zabalza, 2001).

O trabalho, a actividade lúdica da criança, desde a aurora, a cognição depende também da natureza do organismo. Jamais alguém ignorou que se possa apresentar a resistência necessária ao consenso provocado pela actividade quando está em estado de desnutrição: Ninguém pode trabalhar com fome «A criança de 3 a 5 anos não consegue exercer com eficiência a actividade com fome.

O período dos 3 aos 5 anos é chamado de diferentes modos pelos psicólogos do desenvolvimento, de acordo com aspecto que destacam, ou mais conquistas que consideram relevantes 2ª infância (Piaget) pré – escolar, (A. Gessel) 2ª infância, idade pré-escolar. Para Erikson 2ª infância é um período de iniciativa

## **1- Caracterização Geral do «Jardim Sorriso» Cidade da Praia**

*“Educar é acreditar na vida, É ter esperança no futuro”*

*(Curry, 1958)*

### **i. -Localização geográfica.**

O jardim Infantil Sorriso encontra -se localizado na Fazenda em frente ao parque 5 de que por sua vez foi construído nos meados do século 80 com seguintes características: espaço cultural, recreativo, lúdica enfim entre outra; Ora essa, o Jardim é um projecto da fundação Cabo – Verdiana de solidariedade (Instituição que tutela e faz gerência do espaço). O sector de intervenção a educação pré-escolar.

### **ii. -Funcionamento**

O jardim infantil «Sorriso» funciona das oito às seis horas. O acolhimento das crianças acontece a partir das oito horas da manhã. As actividades começam as oito e meia seguida de um pequeno café da manha para os que mal se alimentam em casa. O lanche às dez, e seguido do recreio no pátio. Às dez e trinta regressam a sala para novas actividades que terminam por volta do meio-dia, momento esse que vão ser servido o almoço. Depois do almoço é o momento do descanso; as quatro e trinta reiniciam as actividades seguidas de um pequeno lanche trazido pelas crianças. A partir daí elas fazem actividades livres a espera do momento para regressarem para a casa.

### **iii. -Identificação do espaço físico**

O «Jardim Infantil Sorriso» tem o espaço onde funciona. Esta bem adoptado e apresenta um óptimo estado de conservação. Existe cinco salas dinamizadas de actividades, uma sala polivalente onde se realiza as actividades em grande grupo, uma casa de banho, para uso das crianças e uma para uso das monitoras, uma cozinha bem apresentada, uma arrecadação do gabinete administrativo, a existência de um pátio dentro e fora do recinto. No pátio exterior encontramos estruturas físicas com baloiços e escorrego, e uma secretaria.

### **iv. - Recursos humanos**

O jardim Sorriso dispõe de um corpo docente constituído por uma coordenadora, cinco monitora, dois elementos de segurança uma cozinheira e cento e setenta criança na faixa etária de três a seis ano de idade. De ambos os sexos. Grupos esses que sustenta e assegura

todo o trabalho pedagógico realizado com as crianças dentro do jardim ou em actividades extra curriculares São pessoas que apresentam várias experiências de 1 ano 40 anos nomeadamente de trabalho. O grau de habilitação está entre 11º e 0 12º segundo, alguns possuem a formação pedagógica no Instituto Pedagógico.

**v. -Crianças e famílias**

As crianças que são acolhidas no «Jardim Sorriso» são originárias de várias zonas da Praia mais precisamente. Este jardim oferece recursos para a família com seus filhos na realização das festividades em épocas especiais, fazem recolhas de donativos para distribuição das mesmas.

**vi. - Formação e reforço das capacidades recursos humanos.**

Quanto a formação o jardim carece de uma planificação das actividades pedagógicas com a coordenadora e monitoras mais os estagiários, casos houver, também fazem recolhas de contos infantis para a participação na elaboração de manuais sobre o mesmo e fazem visitas de estudos e divulgação de experiências.

## **2. Justificativa**

A escolha desse tema surgiu das constatações feitas nas crianças do jardim infantil Sorriso através de sucessivos encontros que tive com a comunidade educativa, analisando a problemática da alimentação no desenvolvimento cognitivo da criança, na etapa pré-escolar, realçando as capacidades, habilidades, hábitos, aptidões e qualidade para a aquisição do conhecimento cognitivo da actividade dirigente.

Como se sabe, a criança desenvolve as capacidades intelectuais e cognitivas, bem como a sua personalidade, com vista a entrar para o mundo do trabalho, fazendo uso, também de uma alimentação equilibrada.

Não há sombras de dúvidas de que as famílias têm preocupado em criar condições aceitáveis e favoráveis para a sobrevivência das crianças para uma construção multilateral do homem novo.

Que recursos têm à sua disponibilidade para poder desenvolver esses hábitos e aptidões para a influência da alimentação no desenvolvimento cognitivo da criança na

etapa pré-escolar? Como fazer para melhorar o desenvolvimento cognitivo da criança nesta etapa?

Para melhorar e valorizar a alimentação no desenvolvimento cognitivo da criança, há necessidade de fazer uma política com a finalidade de proteger e preservar o estado da saúde das crianças, tendo como aspectos fundamentais, o acompanhamento de perto, no que concerne a alimentação e consequentemente as doenças surgidas pela má alimentação e falta de cuidados com os alimentos.

Devemos salientar, que existem algumas vantagens nutricionais, imunológicas, higiénicas nas crianças quando se refere a distribuições de refeições quentes e lanches nas escolas, contribuindo assim, para melhorar as suas aprendizagens «Schwartzman, F, 1998».

O desenvolvimento cognitivo da criança é um processo altamente complexo, influenciado por factores genéticos e ambientais que interagem entre si. Nutrição adequada e um lar acolhedor, com muitos estímulos podem influenciar positivamente as habilidades cognitivas da criança.

Para poder viver, o homem precisa de se estimular. Para isso, cada alimento fornece ao organismo substâncias indispensáveis: a manutenção da vida, denominando nutrientes, tais como proteínas, hidratos de carbono ou glícidos, gorduras ou lípidos, vitamina, minerais, água.

O homem assim como todos os seres vivos precisam de se alimentar regularmente para assegurar a manutenção da sua vida. Para isso, tem ao seu dispor uma grande variedade de alimentos de origem animal, vegetal e mineral. Os alimentos fornecem ao organismo a energia necessária para actividade diária.

- Repõe o material do corpo que a pouco se desgasta;
- Fornece matérias que vão ser acumuladas com reservas;
- A alimentação interfere bastante na qualidade de vida;
- Comer alimentos variados e evitar excesso são regras a seguir para manter o bom funcionamento do organismo.

### **3. Objectivos**

Pergunta de partida. Como tem sido a alimentação das crianças no «Jardim Sorriso»

#### **3.1 Objectivo Geral**

- Analisar influência da alimentação no desenvolvimento cognitivo da criança

#### **3.2 Objectivos Específicos**

- Analisar objectivos e princípios alimentares no jardim em estudo de caso.
- Analisar as regras de uma boa alimentação.
- Relacionar uma boa alimentação com o desenvolvimento da criança

### **4. Apresentação da Estrutura do Trabalho**

Este trabalho está estruturado em três capítulos a saber:

No primeiro capítulo, faz-se a metodologia do trabalho, que se estrutura na fundamentação científica e metodologia utilizados, dos instrumentos de colecta de dados, através de inquéritos e a observação feita no estabelecimento em causa, bem como dos sujeitos em referência, na delimitação do trabalho e por ultimo um olhar científico ou teórico dos principais conceitos utilizados.

No segundo capítulo faz-se enquadramento teórico, percorrendo o tema «O papel da alimentação no desenvolvimento cognitivo» da criança na óptica dos autores, na sua dimensão e referências, origens, definições, características,

No terceiro capítulo vai ser abordado o estudo de caso no «jardim Infantil Sorriso», analisando como tem sido a alimentação das crianças no referido local, passando pela visão qualificada dos dados em estudo numa análise agregada dos principais assuntos ao seu redor, destacando-se principalmente boa forma de alimentação e como as crianças se alimentam neste jardim

Realça ainda, as duas partes essenciais do trabalho, que sustenta os dois extremos, onde o primeiro atribui uma visão geral em resumo e preparatória do tema,

designadamente a introdução, que engloba uma contextualização, caracterização do espaço em análise, importância e problemática do tema, objetivos e sua própria apresentação, e o segundo a conclusão que faz uma análise real e concluída dos dados encontrados durante a realização do estudo incluindo algumas recomendações propostas.



## Capítulo 1: Metodologia do Trabalho

---

### 1.1. Metodologia e Fundamentos

Existe uma grande diversidade de definições, que varia de autores para autores, pois, segundo Madeleine Grawitz (1993), define métodos como um conjunto concertado de operações que são realizadas para atingir um ou mais objectivos; um corpo de princípios que presidem toda a investigação organizada; um conjunto de normas que permitem seleccionar e coordenar as técnicas. Os métodos constituem de maneira mais ou menos abstracta ou concreta, precisa ou vaga, um plano de trabalho em função de uma determinada finalidade.

Segundo Yin (1984), utilização de estudo de caso é aconselhável para estudar a complexidade do fenómeno, organizacional quando o investigador pensa que o contexto é decisivo para a compreensão do fenómeno. Como refere Merriam, (1988) consiste na observação detalhada de um contexto, ou individuo, de uma única fonte de documentos ou de um acontecimento específico. Visa conhecer em profundidade o seu «como» e os seus «porquês», evidenciando a sua unidade e identidade próprias.

*«Trata-se de um tipo de pesquisa que tem um forte cunho discreto. Um estudo de caso é «uma descrição e análise intensiva e holística de um único exemplo, fenómeno ou unidade social» (Merriam, 1988).*

Procedendo questões semi-abertas é de abranger-se a alguns pais e encarregados de educação desse jardim infantil, considera-se ter também utilizado um estudo de caso, porque vá de encontro ao definido por VERGARA:

*Como sendo «circunscrito a uma ou poucas unidades, entendidas essas como uma pessoa, uma família, um produto, uma empresa, um órgão público, uma comunidade ou mesmo um país. Tem carácter de profundidade e detalhadamente.» (Vergara, 2000)*

Definiu-se assim este estudo, estudando, mesmo que não muito detalhada o perfil dessa escola e qual o seu impacto na distribuição das refeições quentes e até que ponto desenvolve as criança.

## 1.2. Instrumentos de Colecta de Dados

Para a realização deste estudo apropriou-se de dados primários, como **questionários** dirigidos aos pais e encarregados de educação, monitoras e num total de 13 (quatorze). Os questionários são largamente utilizados para obter factos como o fenómeno social, como se pode obter dados através das informações. Para além disso, é uma forma fácil de recolher dados, possibilitando aos inquiridos o anonimato, o que faz com que sintam livres nas suas opiniões.

Sendo que a escolha do método decorre da natureza do problema e uma vez que se trata de investigar um contexto de práticas sociais, na complexidade de que lhe é subjacente, optamos pelo estudo de caso que esperamos possibilitar uma compreensão mais aprofundada do problema em análise (Atkinson & Hammersley 1994).

A utilização de **questionários** foi importante para facultar aos inquiridos, alguma liberdade, clareza e anonimato na resposta as questões. Pois, utilizou-se questionário misto, englobando questões estruturadas ou fechados, na maioria dos casos permitindo que os inquiridos tenham as mesmas perguntas e as mesmas alternativas de respostas previamente definidas. Da mesma forma, optou-se, também, na aplicação de uma ou outra questão semi-estruturada, ou aberta, para facultar aos inquiridos possibilidades de manifestarem suas opiniões, seus pontos de vistas e seus argumentos.

Neste estudo, utilizamos a entrevista no intuito de compreender as percepções que os pais têm da importância da alimentação e o seu desenvolvimento com a cognição, de

modo a desmistificar o tema em estudo. A entrevista permite – nos tirar duvidas, explicar algumas questões, e acima de tudo, recolher dados discretivos na linguagem do sujeito. Mesmo que as perguntas tenham sido elaboradas antecipadamente, o investigador pode modificar a sua forma para adopta-la as diversas situações e características dos entrevistados. Devemos levar a cabo o perfil dos sujeitos da pesquisa, porque muitas vezes os entrevistados são pessoas que preferem comunicar oralmente por terem dificuldade de se expressar por escrito o que impossibilita o fornecimento das informações desejadas (Bogdan & Biklen, 1994).

## **Definição dos Principais Conceitos Utilizados no Estudo**

### **Alimentação**

Etimologicamente, **alimentação** é um processo pelo qual o organismo obtém e assimilam alimentos ou nutrientes para as suas funções vitais, incluindo crescimento e reprodução. / Ou seja o processo biológico e cultural que se traduz na escolha, preparação e consumo de um ou vários alimentos.

Etimologicamente **cognição** acontece como um processo pedagógico, que é intercessão (e sujeição) do sistema ao ambiente externo E, por ultimo, e não menos importante, que a cognição é uma episteme de observação, onde reúnem os pressupostos e raciocínios usado pelo observador do fenómeno, o funcionamento cognitivo. Então deve ser considerado como funcionamento de um sistema (Fialho, 1998).

Cognição é uma referência para os processos mentais envolvidos na obtenção de conhecimento e compreensão, incluindo o pensamento, sabendo prazo, lembrando-se, julgar e resolver problemas . Estas são funções de nível superior do cérebro e incluem linguagem, imaginação, percepção e de panejamento.

"Cognição" vem da raiz latina "cognoscere" sentido de se familiarizar com. Cognoscere é composta de "co-" gnoscere "+" = de vir a conhecer".

## Capítulo 2: Enquadramento Teórico

---

### 2.1 Perspectiva Histórica da Alimentação

A qualidade da alimentação tem sido, ao longo da história, uma constante nas preocupações do homem. O desenvolvimento das civilizações tem estado intimamente ligado à forma como o indivíduo se alimenta.

Pode mesmo afirmar-se que a alimentação tem determinado o futuro e o destino das civilizações.

Para além de uma necessidade fundamental do ser humano, a alimentação é uns dos factores do ambiente que mais afecta a saúde. «Somos o que comemos» é um velho aforismo que traduz bem este facto.

O acto de comer, para além de satisfazer necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do nosso organismo, é também fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura. No entanto, não basta ter acessos a bens alimentares.

É preciso «saber comer», ou seja, saber escolher os alimentos de forma em e qualidade, adequados às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases de vidas.

Como sabemos, nas sociedades ocidentais, muitas das doenças crónicas responsáveis por mortalidade prematura (obesidade, cancro, doenças do cérebro, e cardiovasculares osteoporoses, entre outras) estão directamente relacionados com a prática alimentar. Por outro lado, embora a maioria da população tenha acesos a bens alimentares básicos, persiste ainda, no nosso país, problemas de carência alimentar, em particular em grupos socialmente excluídos.

Muitos dos nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida. Por outro lado, uma alimentação saudável durante a infância é essencial para permitir um normal desenvolvimento e crescimento e prevenir uma serie de problemas de saúde ligadas a alimentação, como sejam a anemia o atraso de crescimento, a má nutrição, a obesidade, ou a cárie dentária.

Dados da investigação sugerem que as crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário os seus hábitos alimentares são aprendidos através da experiencia, observação e da educação.

Actualmente, sobretudo em meio urbano, as crianças de idade pré-escolar são, cada vez mais em maior número, acolhido em jardins-de-infância, locais em que recebem uma parte importante da sua alimentação diária e de adquirem os primeiros conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável.

Todavia, muitos dos profissionais responsáveis pela alimentação destas crianças não dispõem de conhecimentos necessários para uma adequada selecção alimentar e para uma intervenção educativa nesta área.

Os dirigentes mundiais têm estado, preocupado com a qualidade de vida que o homem tem desenvolvido nas últimas décadas, pois todos parecem estar conscientes de que há muito investimento em tratamentos secundários e pouco se tem feito para prevenir os males que tem assolado o homem. Hábitos saudáveis desenvolvidos desde a mais tenra idade evitariam que milhões fossem gastos e que a população mundial vivesse mais de forma saudável. No entanto, para o nosso corpo se manter saudável é imprescindível alguns cuidados especiais como exercício físico, o repouso a luz solar e outros, sendo a alimentação um deles, é um dos factores que mais afecta a saúde (Nunes & Brenda, 2005).

A boa alimentação contribui para uma boa saúde e uma boa saúde contribui para um bem-estar físico mental e social do individuo nós devemos nos alimentar para

satisfazer unicamente o paladar, mas devemos ter como objectivo principal fornecer ao nosso organismo os nutrientes necessários para sustentabilidade de forma saudável, (Lama e Raquele, 2000).

A falta de informação tem sido um dos grandes obstáculos na prevenção de inúmeras doenças que tem assolado de forma impiedosa a nossa sociedade. Bombardeada pelas inúmeras propagandas, as pessoas não dão importância a composição, absorção e assimilação das substâncias alimentares, não sabendo seleccionar os alimentos, preferindo frequentemente os que não são saudáveis (Oliveira, 2007).

Se levamos em conta o ditado popular que diz. «Do pequeno é que se torce o pepino» devemos desprender recursos (humanos, financeiros) para ensinar as nossas crianças os hábitos saudáveis quando elas ainda apresentam uma maior condições para a aprendizagem.

## **2.2 . Comportamentos Alimentares direccionado às crianças do pré-escolar**

O comportamento alimentar no pré-escolar é determinado, em primeira instância, pela família da qual ela é dependente e, secundariamente, pelas outras interacções psicossociais e culturais da criança.

Assim, os alimentos que os indivíduos consomem rotineiramente e repetidamente, no seu quotidiano caracterizam o seu hábito ou comportamento alimentar. No entanto não é simplesmente a repetição do consumo do alimento que desenvolve o comportamento alimentar. Existem factores da origem interna e externa ao organismo, que influencia a aquisição desse comportamento.

Cabe ressaltar que, o hábito alimentar não necessariamente é sinónimo das preferências alimentares do indivíduo, ou seja, de consumir os alimentos de que mais gostam. Porém no caso específica do pré-escolar o hábito alimentar caracteriza fundamentalmente pelas suas preferências alimentares.

As crianças desta faixa etária acabam consumindo os alimentos dos quais elas gostam, entre os disponíveis no seu ambiente recusando aqueles que não gostam.

A tendência das preferências alimentares das crianças na idade pré – escolar conduz ao consumo de alimentos com quantidade elevada de carbonatos, açúcar, gordura e sal e

baixo consumo de alimentos como vegetais e frutas comparadas às quantidades recomendadas. Esta tendência é originada na socialização alimentar da criança e depende, em grande parte, dos padrões da cultura alimentar do grupo social ao qual ela pertence.

As escolhas alimentares, a quantidade dos alimentos, o tempo e o intervalo para comer, enfim, as regras e normas da alimentação são estabelecidas pelo grupo social. Assim pode oferecer à criança tanto uma refeição programada, ditada pelas necessidades nutritivas, ou ainda, pode-se proceder de ambas as formas, dependendo da ocasião social e rotina alimentar. Neste sentido, a criança não come apenas pela sugestão do ambiente e do contexto social como, por exemplo, brincando com amigos ou em festas de aniversários.

### **Distribuição das refeições**

O total dos alimentos que devem ser ingeridos ao longo do dia, devem respeitar as proporções da roda dos alimentos incluído todos os grupos de uma forma equilibrada. Reduzir o sal, as gorduras visíveis na preparação dos alimentos, utilizados com cautela para que não prejudique a saúde. Devemos também valorizar os alimentos regionais dando primazia aos produtos de cada época. (Elias, 2004).

Os alimentos devem ser distribuído ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias a intervalos regulares: a) O pequeno-almoço; b) Lanche; c) Almoço; d) Lanche; e) Jantar.

a) **O pequeno-almoço** é uma refeição fundamental para a criança, nunca deve ser omissa. O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia porque segue a um longo jejum noturno. A falta do pequeno-almoço faz com que a criança fique desatenta e sem atenção, sonolenta e com mais fome para refeição seguinte (lanche da manhã faz com que a criança coma razoavelmente).

#### **b) Almoço**

Nesse momento será consumido 35% da caloria aconselhada para a refeição diária. Não deve nunca ficar de fora os legumes, hortaliças, as proteínas, e como a fruta e sobremesa.

#### **c) O jantar**

Será igualmente ao almoço, de forma mais leve, incluindo uma sopa de legumes ao terminar, com uma peça de fruta e ao deitar um copo de leite.

#### **d) Antes de ir para cama**

Algumas crianças gostam de tomar um copo de leite antes de ir para a cama, outros sim bebem os sucos.

«Alimentar diariamente é um factor essencial de boa saúde. Ela não deve conduzir a uma estrita dietética mas deve incitar-nos a uma verdadeira arte de sobreviver, com a preocupação de comer bem, agradavelmente, de preferir a qualidade e escolhendo a melhor maneira de preservar a saúde.»  
(Castro, 2001)

#### **e) O lanche**

Ao longo do dia distribuímos as refeições em cinco ou seis porções, com isso pode melhorar a absorção dos nutrientes, contribuindo então para o melhor desenvolvimento e crescimento.

Sabendo que nessa fase as crianças precisam de muita energia para crescer e estarem fortes, para puderem brincar e aprender daí essa energia é obtida através de alimentos. Como o estômago da criança é menor e ela não consegue comer grandes proporções dos alimentos para satisfazer as suas necessidades energéticas, ela tem necessidade de um número maior de refeições ao longo do dia. É nesse momento que entra fundamentalmente os lanches na dieta infantil.

O lanche completa as refeições principais, evitando a fome e contribuindo como energia e nutrientes. Por isso deve ser levado a sério e não como uma refeição sem nenhuma importância, podendo ser ingerido qualquer tipo de alimento sem levar em conta as consequências que poderão acarretar à saúde seja a curto ou a longo prazo (Fernandes, 2001, Flesichmann, 2007, Filhos 2008, Sometimes, s/d).

Segundo a editora Nestlé, (s/d) os lanches são muito importantes para a saúde da criança e determinante para o equilíbrio da dieta alimentar porque ajuda a fornecer a energia e os nutrientes de que o organismo precisa para se manter activo, entre as refeições principais. Ajudam a concentração e ao melhor rendimento escolar, permitem controlar os apetites vorazes responsáveis pelo aumento da ingestão de produtos muito açucarados ou com muita gordura.

O lanche oferecido a grande maioria das crianças, hoje, não oferece os nutrientes de forma equilibrada, sendo na sua grande maioria constituído por gorduras e açúcares e carência total de laticínios e outros nutrientes causando assim transtorno à refeição posterior (almoço ou jantar), colocando em causa a nutrição da criança (Santos & Toral, s/d, editor Nutrialegria, 2007).



### **2.2.1 Influência dos Colegas**

Conforme as crianças crescem, seu mundo se expande e os seus contactos sociais aumentam em importância. A influência dos colegas aumenta com a idade, e se estende às atitudes e escolhas alimentares. As escolhas feitas normalmente estão em volta de um alimento popular utilizado pelo grupo de amigos.

A alimentação em grupo é vista de forma positiva, pois a criança tem tendência a ingerir todo o alimento. Por outro lado favorece, também, a modificação de hábitos alimentares por alimentos pouco recomendáveis, sendo necessário que os pais estabeleçam limites. Esse trabalho não deve ser só da família mas também das instituições, promovendo programas de educação alimentar, melhorando a qualidade da alimentação infantil (Qunndt & Ross, 2003).

### **2.2.2 Influências da Mídia**

Na fase pré – escolar as crianças apresentam uma dominação do apetite tendo como tendência a ingestão de alimentos da sua preferência, evitando aqueles que não gostam. Conhecendo essa preferência, quase metade de todos os comerciais nos programas infantis anuncia alimento. Aparecendo um comercial de alimento a cada 5mn (kotze & Story 1994).

As crianças do pré – escolar são geralmente incapazes de distinguir as mensagens de comerciais do programa normal. Na realidade frequentemente prestam atenção ao primeiro, A televisão influencia na escolha da comida infantil não somente pelas crianças como também pelos pais que são levados a escolher alimentos que oferecem rapidez e agrado aos seus filhos. A televisão também pode ser prejudicial ao crescimento e desenvolvimento na medida em que encoraja a inactividade e uso passivo e tempo de lazer. Realmente assistir televisão, juntamente com varias dicas de meio de comunicação sobre alimentação, são sugeridos como factores que contribuem para o ganho de peso em excesso em crianças de 6 a 17 anos (Dietz e Gortmaker, 1985).

A sugestão televisiva pode ser muito forte, embora não pareça ser possível a atribuição de uma responsabilidade directa por comportamentos nocivos. Segundo Patara (2007), a publicidades de produtos alimentares dedicado ao público infantil trabalha com um grande recurso de técnicas de animação (visual, gráfica e sonora), transformando o

apelo ao espectador num mediador pelas imagens que exibem, dando asas a imaginação infantil. Devido a própria característica infantil de ser imatura, a criança se encontram em desvantagem às estratégias do mercado, portanto, de ser conduzida no percurso da aprendizagem pelos pais e educadores (Moreira, 2007).

### **2.2.3 Influências da Família**

Hoje a preocupação de todos os pais e não sem motivos. É para uma alimentação adequada durante a infância e essencial para o fornecimento dos nutrientes e energia necessária para o bom funcionamento dos nutrientes o bom crescimento destas crianças.

No entanto, pouco se fala que uma alimentação nutricionalmente correcta nesta fase da vida, é fundamentalmente para a prevenção de determinadas doenças na vida adulta.

Segundo o qual os hábitos alimentares da idade adulta estão intrinsecamente relacionados com os aprendidos durante a infância. Gostar ou não de frutas, legumes ou verduras é um factor desencadeante da presença ou ausência de estímulos nos primeiros anos de vida.

Do ponto de vista cultural, psicológico e social, a criança sofre influencia do meio na qual ela esta inserida. Sendo este na maioria das vezes o ambiente familiar. Suas atitudes frequentemente são reflexas do ambiente.

Destaca – se, desta maneira, o papel fundamental dos pais, também, neste sentido. Monitorar o tempo que seus filhos passam a frente da TV, o que é oferecido como lanche ou clube frequentado, à prática de actividade física melhora positivamente, com maus hábitos não saudáveis. (Revista Nutrição, 2008).

## **2.3 Gestação e Nutrição**

O regime alimentar de uma mulher grávida se relaciona a saúde do seu filho. Uma dieta bem equilibrada durante a gravidez pode ainda ser mais vital. As mulheres precisam comer mais do que habitualmente quando está grávida geralmente 300 a 500 calorias a mais por dia, incluindo proteínas extra (Winick, 1981). A má nutrição durante o crescimento fetal pode ter efeitos permanentes no sistema imunitário (S.E. Moore et a., 1997).

Grávidas más nutridas que tomam suplementares nutritivos enquanto grávidas tendem ter bebés maiores e mais saudáveis, activos e mais alertas (L.L Brown, 1987 Vuori

e tal, 1979). As mulheres com baixo nível de zinco no sangue, que tomam suplementos diários de zinco têm, menos probabilidades de ter bebés com baixo peso a nascença (Goldenberge e tal, 1995).

### **2.3.1 Alimentação nos primeiros tempos de vida**

O aleitamento materno é quase sempre o melhor alimento para recém-nascido, sendo recomendado durante pelo menos, os 6 primeiros meses de vida da criança. O leite materno é de mais fácil digestão e mais nutritivo do que o leite artificial, protegendo das infecções e outras doenças tendo menor probabilidade de produzir reacções alérgicas. (AAP, 1989, 1996. (Work Group on Breastfeeding, 1997; Lindberg, 1996).

Pelo menos durante os seis primeiros meses de vida, e possivelmente para além desse período, o leite humano, é fonte completa de nutrientes; em geral durante este período, os bebés alimentados com leite materno não necessitam de qualquer outro tipo de alimento. Nem estes bebés, nem os bebés alimentados com leite artificial têm necessidades de água adicional. (AAP, Committee on Nutrition, 1993).

Os recém – nascidos, especialmente se ingerem muita água são susceptíveis de sofrerem intoxicação por água que podem conduzir a uma diminuição da temperatura corporal. Inchaço dos tecidos e convulsões e devido à dificuldade de ingestão do excesso de água. (Scrariat, Grummer – Strawn e Freien, 1997).

### **2.3.2 Vantagens do aleitamento materno**

As vantagens nutricionais, imunológicas, higiénicas e psicológicas do aleitamento materno para o bebé e para a mãe já são bem conhecidas mas, ainda não é muito claro e objectivo se o leite materno tem influência positiva sobre o desenvolvimento neurológico e cognitivo bem como sobre a aquisição e da expressão verbal. (Anderson, 1999).

O leite materno, é uma fonte importante de energia e de nutriente para a formação e crescimento do organismo bem como uma arma eficaz contra muitas doenças. Estudos recentes mostram veiculados na Red Record (mostram que o leite materno tomado após o nascimento) (o colostro) da criança é uma vacina eficaz contra muitas doenças. Traz benefício ao nível da acuidade visual, desenvolvimento cognitivo. (Mackrides, Neuman, Simmer, Piter, & Gilson, 1995).

As vantagens quanto ao nível da saúde são impressionantes nos dois primeiros anos de vida., O colostro produzido é um líquido amarelo que muda a coloração à medida que o leite começa a ser produzido como dito anteriormente, o colostro tem função imunológica protege contra germes do ambiente. O leite propriamente dito começa a ser produzido a partir do décimo dia após o parto. Neste intervalo é produzido o chamado leite de transição.

O leite materno contém glactose necessário ao desenvolvimento da retina do cérebro. A sua concentração aumenta no fim da mamada e por isso é necessário que se esvazie a mam. As vantagens da protecção que o leite materno oferece vantagens contra infecções e alergias e diminuição da mortalidade infantil. Diz ele que, as crianças que mamam no seio são mais inteligentes e obtém maior sucesso na vida escolar. O contacto físico traz menos riscos de doenças obtidas e facilitam o relacionamento e a sociabilidade. Contém endorfina que ajuda a suprimir a dor e a eficiência das vacinas.

A organização mundial da saúde (O. M. S) declara que os bebés alimentados exclusivamente pela mãe não precisam de beber a água a não ser no caso de muita diarreia ou muita secura.

O leite materno é um alimento muito completo e ao ser produzido sintetiza o plasma sanguíneo proteínas, lipídios, hidratos de carbonos sais minerais, anticorpos e água.

O leite materno contém mais lactose que os outros leites, vitaminas, ferro, adequada quantidade de sais minerais, cálcio e fósforo. Contém ainda a lipase que digere as gorduras, sendo por isso facilmente absorvido.

### **2.3.3 Período pós-amamentação**

Muito se fala no período pós amamentação, mas depois dos seis primeiros meses quando chega a hora de inserir os alimentos sólidos, é preciso muita paciência para o desenvolvimento dos alimentos que vão ajudar os pequenos a crescer com disposição para muita brincadeira.

Aos seis meses, o ferro está um pouco diminuído e deve ser consumido na alimentação e suplementação ajudar no desenvolvimento cognitivo, e motor previne infecções, actua no crescimento.

Alguns ingredientes devem ser evitados nessa fase de transição, como açúcar, enlatados em condimentos e sal, Todavia ressalta que o primeiro alimento, deve ser oferecido água e amassados com garfo.

A partir dos 9 meses, os alimentos podem passar a ser um pouco menos cozidos, a comida passa a ser apresentada a criança em consistência normal, conforme costuma ser consumido.

É importante que a criança tenha uma alimentação balanceada, com todos os nutrientes, ou seja, tubérculos, leguminosas, hortaliças, e carnes. Os suplementos só são indicados nos casos em é necessário (diarreias crónica) ou falta (desnutrição).

Inserir purés, papas, frutas, chás, ou mesmo água no cardápio do bebé é um período delicado de descobertas desse novo membro da família pois é preciso avaliar bem as recomendações médicas, para determinadas alimentos.

## **2.4 Importância da Alimentação no Pré-Escolar**

### **2.4.1. A Família**

O papel da família, no processo de alimentação e na educação alimentar das crianças é portanto inquestionável. Mas, para além da família, a escola e, em especial o jardim-de-infância assumem uma particular importância na medida em que podem oferecer um contexto de aprendizagem formal sobre esta e outras matérias complementando o papel familiar. (incluir dentro da família/escola)

Nas situações de carência económica grave a escola é por vezes a principal lugar para a aprendizagem de princípios e de comportamentos alimentares saudáveis, bem como para suprir algumas carências alimentares.

A educação não se processa somente de forma sistemática na escola, mas existem outros lugares onde ela se processa como a família. A família é a primeira escola da criança e deve ter como objectivo a busca e a prática do bem-estar social, afectivo, psicológico e moral da criança (White, 19962, Curry, 2003).

A família continua sendo a instituição social responsável pelos primeiros cuidados, pela protecção e pela educação da criança. Na família a criança incorpora os valores que lhe acompanharão durante toda a vida, por isso, o papel que ela desempenha é fundamental

no desenvolvimento da criança, pois é o primeiro elemento social que influi na educação e esta intimamente ligada ao modo como ela é criada e educada. As primeiras e mais significativas relações e aprendizagens das crianças são realizadas com os seus pais e as pessoas que cuidam delas no dia -a dia. Essas actividades são significativas para elas porque são as actividades do meio onde elas vivem e feita com as pessoas com quem elas gostam e que gostam dela.

A família tem, portanto, um espaço que lhe é próprio com responsabilidade que recai sobre ela. Entre muitas responsabilidades que recai sobre a família a educação alimentar das crianças é bastante importante porque é através deles, que aprendem o que devem ou não comer. A família é responsável pela alimentação e, portanto pela formação do hábito alimentar. Essa oportunidade não deve ser, desprezada pois é nesta fase que a criança apresenta uma grande disposição para aprender. (Woolsey, 1984, Beltran 2001.).

*«Escolher uma alimentação saudável não depende apenas do acesso de uma boa informação nutricional adequada. A selecção de alimentos têm há ver com as preferências desenvolvidas e relacionadas com o prazer associado ao sabor dos alimentos, as atitudes desde muito cedo na família».(Icamí Tiba, 2002).*

Muitas famílias, infelizmente têm negligenciado a educação deixando a escolha a cargo das crianças, justificando que as escolhas feitas hoje, amanhã não as serão. Uma negligência frequentemente repetida, forma o hábito e um acto errado preparando o caminho para outro. Os maus hábitos são mais fáceis de formar que os bons hábitos. É imprescindível que a família desenvolva hábitos saudáveis nas crianças na mais tenra idade para que possa ser cultivado e ganhar força mesmo fora da escola e no lar. (White, 1962).

Os pais e os outros irmãos são modelos significantes para as crianças pequenas na medida em que elas aprendem e imitam os indivíduos em seu ambiente imediato. As atitudes alimentares dos pais mostram ser fortes preditores das preferências e aversões alimentares, assim como a complexidade da dieta, nas crianças. Ainda não está claro quanto a similaridade entre as preferências alimentares de crianças e seus pais. Se atribuem a influencias genéticas ou factores ambientais. Ao contrário da crença comum, as crianças pequenas não possuem a capacidade inata de escolher uma dieta balanceada, nutritiva. (Falciglia Norton, 1994).

Outro factor de negligência de algumas famílias é falta de preparo dos pais para exercerem integralmente essa função e a falta de preparo surge numa serie de problemas como: escolha de alimentos não nutritivos e dispendiosos, super valorização de alimentos

prejudiciais, aliciamentos a maus hábitos alimentares. Ignorar a capacidade de aprendizagem da criança nessa fase é um exemplo negativo por parte dos adultos em relação as práticas alimentares. Por isso, há necessidade da educação das próprias famílias para uma actuação saudável na prática alimentar das crianças. (White, 1962, Biazzi, 1982).

Sendo a escola um meio fundamental onde se dá a continuidade do processo de ensino aprendizagem da criança, não deixaríamos de fazer uma breve síntese sobre o papel que lhe cabe enquanto instituição educativa

### **2.4.2. A Escola**

*Um programa de saúde que começa na escola é investimento de custo benefício mais eficaz que um país pode fazer para melhorar simultaneamente, a educação e saúde. (Brundtand, 2005)*

A criança vai à escola. Mais do que isso; aprende como um todo; aprende como um todo e não por secções. Não pode educar-se o corpo, ou emoções sem que se afectam reciprocamente e ambas as coisas como o intelecto, o corpo e as emoções são desigualmente. A mente ou intelecto, o corpo e as emoções, são desigualmente arbitrários. Não são entidades com as possibilidades de se separarem, mas sim aspectos funcionais de um todo unificado. A criança funciona como um todo integrador unificado (Borton, 1980).

A escola é uma instituição de desenvolvimento social e humano, favorecendo a promoção de diversas actividades. E é neste espaço que a criança aprende a montar as peças do conhecimento do comportamento que ira contribuir para estilos de vida mais saudáveis. A escola pode assumir um papel fundamental na promoção da saúde. É um espaço onde as crianças e jovens passam maior parte do tempo em alguns casos, todos os dias. Também ele possui uma grande influência nos comportamentos das crianças adolescentes e jovens e não só; ela constitui um espaço seguro e saudável, encontrando por isso numa posição ideal para promover e manter a saúde da comunidade educativa e da comunidade envolvente (Rocha, Macedo, & Pereira, 2007).

Assegurar que as crianças sejam saudáveis e capazes de aprender é uma componente essencial de um sistema de educação e é o investimento de custo – benefício mais eficaz que um país pode fazer, garantindo o sucesso escolar que mais tarde irá traduzir em cidadãos e capazes e com uma boa qualidade de vida. O trabalho de escola vai além dos seus muros ela deve buscar o entrosamento dos pais com a escola e com a

comunidade para que consiga alcançar os objectivos preconizados. Assim, a escola deve ser o ambiente em que pais, educadores promovam conjuntamente a educação (Veloso, 2007, Sousa, 2008).

A escola não se encontra em todos os lugares, no entanto consegue dar uma cobertura superior à dos sistemas de saúde. Além disso possui na sua grande maioria um quadro de funcionários capacitado e com experiência de trabalho mais próximo das comunidades. A escola deve ser vista em todas as sentidos como um centro formador que possui um espaço privilegiado com um enorme poder de articulação entre formadores que permitirá o desenvolvimento de competências para o exercício pleno da cidadania, pelo que deve ser uma prioridade de todos os governos promover um ambiente escolar seguro e saudável para o desenvolvimento infantil (Rocha; Macedo & Pereira 2007.)

### **2.4.3. A Criança**

As crianças ao saírem da primeira infância, deve-se exercer-se cuidado em educar-lhes os gostos e o apetite. Muitas vezes se lhes permite que comam o que preferem, e quando o entendem, sem se tomar em consideração a saúde. Os esforços e o dinheiro desperdiçados frequentemente em petiscos prejudiciais, levam as crianças a pensar que o primeiro objectivo na vida, soma a felicidade proporciona, é poder se satisfazer o apetite. (White, 1962).

A criança nasce com uma pré disposição para aprender, e tudo que acontece ao seu redor é uma oportunidade de aprendizagem; durante os primeiros anos de vida em que a sua mente é mais susceptível às lições aprendidas produzindo impressões profundas na mente tenra que nenhuma circunstância posterior da vida poderá desfazer completamente (essas impressões podem ser boas ou más). Durante esses anos fez-se um decidido progresso, quer na direcção certa quer na errada. Por isso é necessário fazer um trabalho especial com as crianças nesta idade para que possamos formar adultos equilibrados e uma sociedade saudável. Infelizmente muitas vezes a sociedade despreza a importância do trabalho com a criança e poucos investimentos são feitos nessa fase permitindo que hábitos erróneos se desenvolvam (White, 1962, Beltran, 2001).

Este processo de aprendizagem acontece no discurso da interacção normal adulto, crianças, por meio de brinquedos dados à criança. Uma das respostas tem como base a comunicação emocional entre a criança e os pais ou pessoas que dela se ocupam nos



primeiros tempos de vida. Esta interacção e auto regulação, respeitando as necessidades emocionais de cada interveniente, são positiva para ambos basta assegurar a continuação da interacção mesmo na ausência de qualquer factor motivacional externo como por exemplo: «cuidados alimentares» (MNARS UNICEF, 2000).

A criança nessa fase é como um aspirador que suga tudo sem fazer selecção, e é justamente nesse momento que o adulto deve desprender tempo e muito cuidado no seu próprio comportamento para fornecer atitudes positivas que o irão ajudar a formar os hábitos que à acompanharão durante toda a sua vida. O hábito alimentar da criança é extremamente importante quando, flectirá directamente no crescimento e desenvolvimento adequado a curto a longo prazo. Por isso, quanto mais cedo a criança adquirir hábitos saudáveis ela terá maior possibilidade de desfrutar de uma vida saudável. Mesmo com todas capacidades de aprendizagem da criança, não podemos esquecer que ela é uma criança como tal apresenta seus traços, mostrando, mais uma vez, as responsabilidades dos que estão a sua volta (Woolsey, 1984, Lacerda & Acciloy, 2002).

*«As crianças não estão dotados de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos alimentares são aprendidos através da experiências da observação e da educação» (Nunes & Breda, 2001)*

O primeiro espaço social que a criança está inserida é a família em seguida é o jardim, um dos espaços que tem privilegiam e a grande responsabilidade de educar a criança para hábitos alimentares saudáveis. É nessa fase que devemos tomar muito cuidado porque as crianças aprendem a imitação de comportamentos dos outros, principalmente um modelo adulto. (Gleitman & Reisber, 2003).

A criança também observa o comportamento do adulto, começa a limitar as reacções do genitor do mesmo sexo e mentem ou modifica o comportamento com base no feed back proveniente dos pais. A descoberta do corpo continua nesta idade a incluir o auto acariciamento e a manipulação genital, brincadeira com bonecas; os animais de estimação, ou pessoal e outras experimentações sexuais.

Cassidy (1988) já defende que as crianças com uma vinculação segura parecem, radicar se muito melhor na vida social no que diz respeito às tarefas cognitivas, parecem desde um ano e meio mais envolvidas no jogo simbólico, mais entusiastas, mais fáceis de ensinar, com pais amigo. São ainda crianças mais populares com iniciativa de estabelecer contactos sócios e de ajudar os outros.

## **2.5 Nutrição e Saúde**

### **2.5.1. Obesidade**

Quando veiculamos este conceito, no mesmo instante associamos uma aparência de alguém feio desajeitado que foge totalmente aos padrões estéticos de beleza dos tempos actuais mas durante muito tempo na história da humanidade «pessoas gordas» não era aquelas rejeitadas pela sociedade.

As consequências da obesidade na infância incluem dificuldades psicossociais (discriminação, auto imagem negativa socialização diminuída). Maior altura com possíveis expectativas sociais impróprias e frequência aumentada de hiperlipidemia, hipertensão tolerância anormal a glicose (Rosenbaum e Leibel, 1998).

As crianças cuja recuperação de adiposidade do crescimento normal ocorre antes de 5 anos (5 anos e 6 meses) de idade são prováveis de serem mais gordas na fase adulta do que aquelas cuja recuperação de adiposidade ocorre após os 7 anos de idade (Rolland – Cachera, 1987).

O momento da recuperação da adiposidade e o excesso de gordura na adolescência são dois factores críticos no desenvolvimento da obesidade na infância com ultimo período sendo o mais preditivo (Dietz, 1997).

O tratamento da obesidade em crianças deve incluir consideração da necessidade de nutrientes para o crescimento. O sucesso é mais provável de resultar um programa que inclua envolvimento familiar modificações dietéticas informação nutricional planeamento de actividades e componentes comportamentais (Mahan, 1987).

### **2.5.2. Doenças Crónicas**

Asmas, doença cardíaca, congénita e outros podem tornar difícil a obtenção de nutrientes para um crescimento óptimo. As crianças com estes tipos de doenças na sua maioria por vezes apresentam problemas comportamentais ou briga com a família sobre os alimentos a serem ingeridos.

### **2.5.3. Doenças com Dietas Especiais**

As crianças têm de se adaptar aos limites permitidos de alimentos e saber lidar com consequências da independência e aceitação dos colegas. É natural, algumas rebeldias em relação a dieta nessas crianças principalmente quando estão na fase da puberdade.

### **2.5.4. Carie Dentária**

A nutrição e os maus hábitos alimentares são factores importantes que afectam a saúde dental. A digestão óptima de nutrientes é necessária para produzir dentes fortes e gengivas saudáveis.

A composição de dieta e dos hábitos alimentares de um indivíduo (ou seja, ingestão de carboidrato na dieta, capacidade de retenção dos alimentos) são factores significantes no desenvolvimento de cárie dental. Os bebés e crianças pequenas que ingerem líquidos adoçantes de mamadeira, na hora de dormir, ou frequentemente durante todo dia, são susceptíveis à cárie da mamadeira. As sobre mesa e doces devem ser consumidos com pouca frequência e incorporados nas refeições para reduzir a sua cariogenicidade. Os pais desempenham papéis modelos para seus filhos em termos de praticar e uma boa higiene dental (Kathleen, Mahan & Sylvia Escott Stump, 2002).

### **2.5.5. Alergias**

As alergias alimentares usualmente manifestam na latência e, infância e ocorrem mais frequentemente quando há uma história familiar de alergias. As respostas alérgicas em geral incluem sintomas respiratórios ou gastrointestinais e reacções cutâneas, mas em alguns casos elas podem ser mais vagas, tais como fadiga, letargia e alterações comportamentais. Existem uma controvérsia com relação á verdadeira definição de alergia alimentar, e os testes para alergias a alimentos, não são específicos e inequívocos.

Normalmente o mal-estar acontece quando as crianças estão doentes ou quando elas estão com falta de apetite e uma ingestão ilimitada dos alimentos. A alimentação varia de acordo com o tipo de enfermidade e sua duração (Quandt & Ross 2003).

## 2.6. Alimentação Saudável

Um dos pilares da nossa vida, é ter uma alimentação saudável e equilibrada para termos uma saúde plena e prevenir-mos de certas doenças degenerativas.

Uma alimentação saudável é aquela que nos proporciona todos os nutrientes necessários que o nosso corpo precisa para promover um bom funcionamento físico e intelecto, promovendo, a saúde e o bem-estar de cada indivíduo (Sequeira, 1987).

A alimentação saudável é importante para todas as pessoas, é a partir dela que o nosso organismo retira todos os nutrientes necessários para o seu crescimento e desenvolvimento. Todavia, para que uma pessoa possa suprir as suas necessidades nutricionais é necessário haver a combinação dos alimentos de vários tipos de alimentos, entretanto os nutrientes se encontra concentrados num determinado grupo de alimento do que nos outros.

Neste caso, não basta ter acesso, é preciso saber escolher os alimentos de forma variada e balanceada e em qualidade adequada as necessidades diárias, ao longo das diferentes fase da vida (Barros, 2008, Lima 2009).

Ter uma alimentação saudável a base dos vegetais e frutas. Porém um grande engano. Pois Segundo o Castro (2001), de uma forma generalizada poder – se – á definir algumas regras básicas de uma alimentação saudável e equilibradas, expressas sob forma de leis da alimentação.

- **Lei da quantidade** – A ração pode oferecer ao organismo a energia necessária ao seu funcionamento.
- **Lei da qualidade** – a ração deve fornecer os nutrientes necessários á vida.
- **Leis da harmonia** – os nutrientes devem manter entre si determinadas proporções.
- **Lei da adequação** – os alimentos e a maneira como são preparados devem ser adaptados a cada indivíduo e às suas necessidades particulares.

Segundo Castro (2001), estas leis não foram levados a cabo, mas sim os maus hábitos alimentares se repetirem frequentemente, o nosso organismo, que não pode manter o seu estado de equilíbrio, acabará por se adoecer.

Para Nunes & Brenda (2001), «Uma alimentação saudável há que escolher alimentos variados e seguros do ponto de vista da sua qualidade higiénica e diversidade, de forma a satisfazer a todos os nutrientes de forma essenciais.

## 2.7. Função da Alimentação

Os alimentos são fontes de vida e de saúde desde que a sua utilização seja em deferentes tipos e em quantidade adequada.

Estes alimentos nos fornecem, substâncias ao organismo para que se mantenham vivo (respirar, conservar a temperatura do corpo, movimentar-se crescer, trabalhar.)

O constituinte dos alimentos designa-se por nutrientes, e quando é ingerido, exercem funções específicas no organismo. São eles hidrato de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, e fibras alimentares e água (Mahan & Escott – Stump, 1998).

Alguns dos alimentos contêm mais proteínas, outros mais carboidratos ou mais vitamínicos e sais minerais, sendo por isso considerados fontes de nutrientes. Sendo assim, cada alimento desempenha uma determinada função no nosso organismo dependendo dos nutrientes que contém em menor ou maior quantidade (Barros, 2008 Raquel e Lama, 2007).

Segundo Nunes e Breda, 2001, Sequeira 1997, Sheneide, 1982, os sete grupos de alimentos desempenham no organismo humano três funções principais, **função energética, função plástica, função reguladora**:

### 2.7.1 Função Energética

Uma das principais funções dos alimentos é a de fornecer energia ao organismo.

A energia do organismo é necessária para manter constante a temperatura corporal e para permitir o trabalho muscular. Os nutrientes mais adequados para fornecer energia são hidratos de carbono e gorduras que são os melhores fornecedores de energia.

### **2.7.2 Função Plástica ou Construtora**

Têm a função de fornecer material para construção do organismo e manutenção das diferentes partes do corpo e da reparação dos tecidos, que diariamente são perdidos pelo suor, descamação da pele, cicatrização de ferimentos. Os alimentos que exercem, esta função são fontes de proteínas. As proteínas formam todos os órgãos do nosso corpo (pele, músculos, coração, fígado além dos anticorpos para a protecção contra as doenças). Alguns sais minerais como o cálcio, ferro e a água têm também funções plásticas e são necessárias ao bom funcionamento das nossas células.

### **2.7.3 Função Reguladora**

Os nutrientes reguladores são aqueles que, apesar de não fornecerem a energia, promovem e facilitam quase todas as reacções bioquímicas no organismo humano. Sem a sua acção, a vida não seria possível. Os nutrientes reguladores mais importantes são as vitaminas, os minerais e as fibras.

## **2.8. Roda dos Alimentos**

*«Uma alimentação saudável equilibrada, simultaneamente controlada, ajuda a conservar a saúde.*

*Nada deve incluir-se para além de água em quantidade adequadas, a quantidade e a proporção correcta de nutrientes essenciais que se quer extrair dos alimentos de forma a cobrir as necessidades do nosso organismo» (Vilella e tal).*

É uma representação gráfica, em círculo associado a uma imagem de um prato, que ajuda a escolher e combinar os alimentos diários.

A nova roda dos alimentos é composta por sete grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação.

### **2.8.1 Grupos de Alimentos e sua Representação**

Segundo Campos (2005,) D.G.S.2005, a roda dos alimentos encontra-se organizada em sete características seguintes, cada um com as suas seguintes percentagens.

- a) - Cereais e derivados, tubérculos 28%
- b) - Hortícolas – 23%

- c) - Fruta – 20%
- d) - Lacticínios – 18%
- e) – Carnes, pescado e ovos – 5%
- f) - Leguminosas – 4%
- g) - Gorduras – 2%

*«Ter uma boa saúde nos requer saber organizar a alimentação de forma equilibrada, muitas vezes não conseguimos por falta de conhecimento. Mas com a nova roda dos alimentos encontramos combinação dos alimentos a incluir numa alimentação saudável». (direcção geral de saúde, 2005).*

### **a) – Cereais, derivados e tubérculos**

São fornecedores de energia. São alimentos ricos em fibras alimentares, vitaminas sobretudo do complexo B e sais mineiras, (magnésio e ferro). Ex: pão, massa, arroz, batata e mandioca.

### **b) - Hortícolas**

São muito ricos em vitaminas (A e C) sais mineiras (cálcio, ferro e fosfato e fibras alimentares): Ex: couve, agrião, cenoura, alho, abóbora, feijão verde, tomate, pepino, e repolho.

### **c) - Frutas**

As frutas são ricas em vitaminas (A e C) e sais mineiras (sobretudo potássio). Quantos as cascas são consumíveis desde que bem lavadas tornam - se importantes fornecedores de fibras alimentares. Ex: banana, caju, papaia, manga, maçã, laranja, pêssigo, morango, etc.

### **d) - Carnes pescado e ovos**

As carnes, peixes e ovos - fornecem generosas quantidades de proteínas, vitaminas do complexo B e sais mineiras (fósforo, ferro, iodo). Ex: carne de vaca, galinha, peru, peixes, em geral mariscos e ovos

### **e) - Leguminosas**

São importantes fontes de glícidos, proteínas, fibras alimentares, vitaminas (B e C) e sais mineiras (cálcio fósforo, e zinco). Ex: feijão, ervilha, fava, grão-de-bico, lentilhas, soja

## **f) - Gorduras**

São fornecidas de lípidos. Eventualmente poderão constituir fontes de vitaminas lipossolúveis (D e E). Ex: óleo, azeite, e manteiga.

## **2.9. As influências no crescimento e a importância da nutrição**

A criança bem alimentada e bem cuidada são mais altas e pesadas comparativamente às crianças menos bem nutridas. Elas atingem a maturidade sexual e altura máxima mais cedo provavelmente devido a uma melhor nutrição, melhoria nas condições sanitárias e a diminuição no trabalho infantil, cuidados médicos mais adequados. A má nutrição para além de outros factores relacionados - como por exemplo o baixo peso a nascença e doença, pode interferir no desenvolvimento cognitivo normal.

As crianças podem crescer normalmente e manter-se saudável sob uma variedade de dieta, alimentares. Contudo, algumas práticas alimentares são mais benéficas do que outras. (Rose, 1996).

## **2.10. Necessidades Nutricionais da Criança do Pré-Escolar**

*«Deve a obra da educação e o preparo começar na infância da criança; pois então a mente é mais susceptível de receber impressões, e as lições dadas são lembradas. Pois os maus hábitos formados na infância frequentemente se apegam experiência de toda a vida.» (White, 1962).*

O período de 1 a 6 anos de idade é marcado por grande desenvolvimento e aquisição de habilidades. As crianças de 6 anos de idade possuem habilidades refinada, elas aprendam a andar, correr e a se tornar um ser social. Como o crescimento é mais lento, durante estes anos, o apetite também diminui, frequentemente causando preocupação dos pais. As crianças possuem um interesse diminuído dos alimentos e um interesse crescente no mundo ao redor. Elas se desenvolvem cortes alimentares durante esse período, recusando alimentos previamente aceitos ou pedindo um alimento particular a cada refeição. Este comportamento pode ser atribuído ao tédio com relação aos alimentos usuais.

As crianças da idade pré-escolar apresentam uma redução do apetite, tornando irregular e apresentando flutuações diárias. Embora possa acontecer uma redução na



quantidade ingerida dos alimentos. A qualidade da alimentação nos primeiros anos de vida é fundamental para a saúde do indivíduo, porque o uso de uma alimentação inadequada na infância pode ocasionar sérios danos à saúde como anemia, atraso do crescimento, má nutrição, obesidade, cárie dentária, diminuição da capacidade de concentração, baixa resposta a estímulos e outros que, as vezes só irão manifestar na vida adulta.

É de extrema importância que a alimentação durante a infância seja rica e balanceada para que a criança possa receber os alimentos necessários para o seu desenvolvimento que lhe será útil durante toda a vida (Nunes e Lacerda & Accioly.2002).

Nesta idade a criança tem um ritmo de crescimento ponderado para ambos os sexos, somente a partir da fase da puberdade o sexo da criança irá interferir tanto no crescimento quanto na alimentação.

Na faixa da idade entre 2 e 6 anos da idade do pré – escolar a criança pode adequar-se na alimentação dos adultos.

A alimentação não só possibilita a conservação física e um bem-estar físico, psíquico e social como contém propriedades que podem prevenir o organismo de qualquer estado doentio. Para isso precisamos de ter o conhecimento dos alimentos, o papel que desempenha e a forma como o organismo os utiliza. (Shenneider, 1984).

O hábito alimentar da criança é extremamente importante, pois quando incorrecto reflectirá directamente no crescimento e desenvolvimento adequado. É facto incontestável a importância da alimentação saudável e completa, variada e agradável ao paladar para a promoção da saúde e prevenção e controle de doenças não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente (Boog, 2000).

A infância é um período muito importante, pois é durante essa fase que muitos comportamentos relacionados com a alimentação são adquiridos e muitos dos erros alimentares do adulto se iniciam, como seja o excesso de ingestão e doces e gorduras acompanhado por um défice de ingestão de hortaliças, legumes e frutas. Trata-se de um período óptimo para educação alimentar (Castro, 2000).

Por vezes as crianças recusam experimentar novos alimentos pelo que os pais, devem incentiva-los as vezes necessárias. Com bons hábitos ela possivelmente conseguira ter uma alimentação saudável.

## **2.11. Estado Nutricional em Cabo Verde**

Relativamente a situação nutricional, em estudos realizados demonstram que a prevalência dos principais indicadores nutricionais se manteve estáveis, o que reflecte uma preocupante situação.

Um estudo de 1994 realizado pelo Ministério da Saúde em parceria com a UNICEF indicou que havia 16,2% das crianças menor que 5 anos com desnutrição crónica e 5% de desnutrição aguda a maioria nos meios rurais (1/5 das crianças).

Segundo o estudo do INE 2001/ 2002 (DRF), os dados indicam que 6% das crianças menor que 5 anos apresentam desnutrição crónica grave e 9% com desnutrição crónica moderada, totalizando 15% das crianças com desnutrição.

Para as crianças em geral esse mesmo estudo referiu 3% com desnutrição aguda grave e 4% com desnutrição aguda moderada, totalizando 7% de crianças com desnutrição.

Um outro estudo levado a cabo pelo Ministério da Agricultura em 2005 referiu ainda que 22% das crianças no meio rural apresentam malnutrição crónica. Por outro lado o QUIBB – CV em 2006, refere que cerca de 8% das crianças menor que 5 anos tinham insuficiência ponderal.

## **2.12. Perspectiva Sócio–Histórica do Desenvolvimento Cognitivo.**

Embora a psicologia do desenvolvimento cognitivo, tenha tradicionalmente dado, ênfase aos estudos individuais, alguns psicólogos alargaram deliberadamente esse enfoque, de modo a incluir a relação entre os indivíduos e as situações sociais, em que eles mesmos, pensam. Esta é, a perspectiva sócio – histórica em que o pensamento é social, historicamente situado, e em que o pensamento não pode ser compreendido sem referência ao seu contexto social.

Mas só a teoria sócio – histórica dá ao contexto social, um lugar central no desenvolvimento cognitivo da criança e só ela explica como esse contexto é interiorizado significativamente pela criança.

Na perspectiva de Vigotsky (1986), o desenvolvimento cognitivo resulta da interacção mútua entre a criança e as pessoas com quem mantém contactos sociais regulares. A criança inicia a sua vida cognitiva socialmente, e só vai avançando para uma

autonomia cognitiva. Cognitivamente, uma criança pequena inicia a sua vida sozinha e vai se tornando gradualmente mais social e menos egocêntrica. Vigostsky assinala que a cognição surge como experiência partilhada. Conhecimento e as várias competências existentes, em primeiro lugar, entre um adulto e uma criança em desenvolvimento, ou entre uma criança mais velha e uma mais nova. Só gradualmente o conhecimento e as competências vão sendo interiorizados pela criança. A transferência dá-se através de uma combinação entre observação, imitação e assimilação interna do conhecimento e das competências.

Segundo Albert Bandura, (1989) um proeminente contemporâneo, sugeriu que uma parte significativa daquilo que o indivíduo aprende, ocorre através da imitação ou de modelagem. Bandura, tem sido referido como um tronco de aprendizagem social na medida em que se preocupa com a aprendizagem que ocorre no contexto da situação social.

No decurso de uma alteração social o indivíduo poderá modificar o seu comportamento como resultado das respostas dos outros membros do grupo. A teoria da aprendizagem social, Bandura, é uma psicologia verdadeiramente abrangente, retomando as estruturas cognitivas internas são a maior, interação para que cada um atue como determinante indissociável da outra.

A pessoa é o produto do seu meio, mas também escolhem e moldam o seu meio.

Embora reconhecendo a importância de Skinner e Bandura (1938) insistem que nem toda a aprendizagem resulta do esforço directo das respostas. As crianças também aprendem imitando comportamentos de outros ou de modelos, as pessoas também aprendem imitando, comportamentos de outros ou de modelos, e este tipo de aprendizagem ocorre menos quando as respostas imitáveis não são reforçáveis. Por exemplo, as crianças podem levantar-se quando ouvem um hino nacional a ser tocado por vermos pais a fazer isso. Bandura (1977), ainda observa que as pessoas podem dar novas respostas observando simplesmente o comportamento de outros. Deste modo, o reforço e a modelagem conjugados, podem proporcionar condições muito poderosas para a modificação do comportamento.

Muitos dos nossos hábitos e atitudes persistentes resultam de forças poderosas.

Meadows (1986), defende que as competências cognitivas e sociais da criança interactivam. As crianças pequenas são demasiadas egocêntricas, exprimindo – se com

dificuldades através da linguagem e limitadas na sua compreensão de intencionalidade, o que limita nas suas relações sócias.

O psicólogo Isrealita – Feurstein (seminário de capacitação de técnicos sociais de infância –( MNARS,2000) – diz que as crianças adquirem funções cognitivas através da aprendizagem, não só por exposição directa aos estímulos e ao meio ambiente, incluindo «feed – back » ( ambiental ), mas através de um processo de ensino conhecido como experiência de aprendizagem mediatizada.

E.A.M. (Experiência Aprendizagem Mediatiza) (programa Nacional de infância, MNARS, 2000) – As crianças são guiadas pelos avós, pais, irmãs, irmãos, mais velhos ou pelos seus professores. Portanto, as condições associadas a um desenvolvimento cognitivo inadequado e com aprendizagens ineficazes,

### **Reflexo do Desenvolvimento Cognitivo**

A psicologia de desenvolvimento explora um vasto número de processos que regem o funcionamento do organismo do ser humano. Estes processos incluem o comportamento motor, cognição, aprendizagem, linguagem e processos sociais, sendo uma área de direcção ao estudo destes comportamentos em pleno desenvolvimento, desde a concepção até a maturidade.

O desenvolvimento também pode ser visto como um refinamento progressivo da estrutura do sujeito, através de transformações que afectem e auto regulam dentro do próprio sistema da estrutura da pessoa, o qual pode ser referido de duas mudanças: contínua e descontínua (Piaget, Erikson, Brown, 1947).

O uso de marcos para avaliar o desenvolvimento baseia-se em comportamentos distintos que podem ser observados pelos psicólogos educadores ou pessoal de tutela aceites como presentes, a partir da relação com os pais. O método consiste na comparação do comportamento da criança com nutrição normal e precária, cujos comportamentos é a resposta do sistema neuro – motor a determinada situação, e o desenvolvimento deste determinado basicamente pela detenção genética. O ambiente influencia o desenvolvimento principalmente pela desfiguração do padrão norma.

As normas para o desenvolvimento definido, fornecem um meio conveniente para monitorar, e a secção de avaliação.

O desenvolvimento cognitivo é constituído como desenvolvimento das aptidões mentais, das estruturas e dos processos intelectuais; que é na maioria das vezes, descrito com uma sequência ordenada de estádios. Enquanto na psicologia desenvolvimental, se considera geralmente que o desenvolvimento cognitivo se desenrola desde o nascimento até o período, de inserção na vida social; uma tendência recente aplicada a esta noção, as transformações dos processos de elaboração do conhecimento afecta o conjunto da vida humana (DICIONÁRIO de PSICOLOGIA, DORON, ROLAND PAROT, FRANCOISE P. 225, citado por Leboyer).

Para alguns autores inspirados, em Arnold Gessel (1880-1961), o desenvolvimento cognitivo é um produto de maturação do sistema nervoso que constitui um puro desenrolar de aptidões mentais inatas; o meio e as experiências vivenciadas têm pouca importância no processo de desenvolvimento. Eles não dependeriam portanto, do mecanismo da aprendizagem.

O desenvolvimento cognitivo, apresenta -se como sequência irreversível destas vezes sensíveis: a influência do meio, sempre orientado para um estágio final marcado. Entre tanto assinala o desenvolvimento cognitivo como um processo de mudanças que conduz a níveis mais elevados de diferenciação da maturidade atingido pela interacção com o meio.

Nesta perspectiva de estrutura funcional a mudança temporal não pode ser identificada como processo cognitivo (idem).

Segundo Piaget (1985), o desenvolvimento da capacidade cognitiva dá-se numa sequência fixa de estágios qualitativamente diferentes, isto é a mente de uma criança, funciona de modos diversos em cada estágio. Muitas vezes, pode-se minorar um problema do comportamento, ajudando os pais a verem esse episódio a partir da perspectiva da criança.

Segundo Garduer e Kircher, (1975), constataram que as crianças conceptualizaram as artes de modo sofisticado à medida que crescem. Este trabalho aponta para interface entre desenvolvimento cognitivo e o espaço pela arte (Psicologia do desenvolvimento cognitivo).

A aprendizagem é importante porque amplia a capacidade cognitiva na etapa pré – escolar. Para Piaget aprendizagem depende do estágio do desenvolvimento atingido pelo sujeito, para Vigotsky, a aprendizagem favorece o desenvolvimento e as funções mentais.

O desenvolvimento cognitivo é um produto de maturação do sistema nervoso e constitui um puro desenrolar de aptidões mentais inatas; Ele não depende portanto dos mecanismos de aprendizagem. Para os diferentes autores, o desenvolvimento cognitivo apresentar-se-ia como uma sequência irreversível desta aprendizagem.

Na teoria do Piaget, também o conceito do equilíbrio compreende dois processos que são desencadeados quando uma pessoa defronta com uma situação nova que ela entende facilmente.

1-A Assimilação envolve uma experiência transformadora da mente.

2- Acomodação, é caracterizada pelo ajustamento da mente, a uma nova experiência, em qualquer dos estágios, como no preconceptual. Embora a acomodação e assimilação predomina durante algum tempo e é posteriormente suplantada pela outra. Eventualmente atinge – se o equilíbrio.

Equilíbrio – um equilíbrio pode ser visual ou intelectual e é caracterizado pela mobilidade e pela estabilidade, quer no espaço quer no tempo.

Quando o desequilíbrio produzido pela experiência nova é resolvido através de ambos os processos, um novo equilíbrio é alcançado a nível mais alto da cognição.

Piaget realizou sobre a linguagem raciocínio causal, as teorias sobre os fenómenos quotidianos, julgamento moral e outros tipos de julgamento da criança conduzidos no período de 1921 a 1925, ainda são os experimentos mais conhecidos. Sem dúvida a evolução mais importante pela qual as pesquisas de Piaget passaram até este período, uma série de estudos importantes, pela qual, uma série de estudos sobre, o desenvolvimento intelectual dos primeiros meses de vida. Com ajuda da sua mulher, Valontine Châtory, passou vários meses observado cuidadosamente o comportamento espontâneo e ilícito dos seus filhos.

Para Piaget, existe na criança formas diferentes de interagir com ambientes nas suas faixas etárias! Para ele o desenvolvimento da inteligência é um processo de equilíbrio contínuo e progressiva e os níveis do desenvolvimento constituem patamares sucessivos de equilíbrio (citado por António Gomes Penna) «Introdução a psicologia cognitiva Vol II»

As crianças dominam o estágio pré – operacional da cognição. A primeira fase deste período, conhecida com o pensamento pré – conceptual (3 a 5) anos, é caracterizada pelo pensamento limitado perspectivo, segundo o qual o qual as crianças julgam pessoas as

pessoas, os objectos e outros eventos por sua aparência externa ou que parece ser. (por exemplo, diz que as crianças podem concluir que 250 ml de um copo cheio de líquido, valem, mais do que 250ml de líquido, num copo de 300 ml, porque elas centram o pensamento no copo completamente cheio. Piaget, 1992.

Mesmo que elas continuam a afirmar que o copo de 250 ml cheio contém mais líquido é porque ainda são capazes de prestar ateno na transferência. O pensamento é impedido por sua atenção limitada e não tem ainda a habilidade de prestar atenção. Por conseguinte, o desequilíbrio é um estímulo necessário ao desenvolvimento, a coibição de experiencias novas ou desconhecidas limita ao desenvolvimento.

Um importante conceito relacionado é dissonância cognitiva, grau no qual um novo estímulo difere do estímulo conhecido. A novidade atrai as crianças, mas se a dissonância cognitiva for grande demais ela sentir-se – ão assustadas ou frustradas e não alcançarão novo equilíbrio (crescimento cognitivo).

A teoria de Freud (1953), contém vários conceitos proveitosos para a compreensão do desenvolvimento infantil. O princípio do determinismo psíquico sustenta que nenhum evento psíquico acontece por acaso ou de modo erético, mas sim é determinado por eventos psíquicos precedentes.

Segundo Erikson, E., infância e sociedade, Zahar, (1976), P.229 a segunda infância é um período de iniciativa, tanto no fazer como ao aprender. Segundo ele, a idade pré - escolar também costuma ser chamada de idade de graça, devido aos movimentos e ao ritmo gracioso da criança que encanta os que a observa. Para Gessel (1980), o desenvolvimento em psicologia, devia ser visto como um processo de construção progressiva de um organismo como sistema de acção, pela estruturação e pela diferenciação psicológica e comportamental; pode haver atraso, fixação, precocidade, regressão global ou selectiva, para certos sectores.

A análise detalhada do desenvolvimento das condutas, concentra-se na dimensão diacrónica dos fenómenos (compreender adequadamente as condições psicológicas, aparição e evolução). E tenta destruir para lá das estruturas reduzidas pelos comportamentos e termos. Pensar em termos de desenvolvimentos psicológico supõe uma filosofia que reconhece as relatividades no círculo de vida (Gessel, 1929, citado pelo António Gomes Penna, Introdução Psicologia Cognitiva, Vol II).

## 2.13. Teoria Piaget de Desenvolvimento Cognitivo com Relação a Alimentação

Período de desenvolvimento	Características cognitivas	Relações com Alimentação
Sensório motor (do nascimento até ao 2 anos)	Progressão do recém - nascido com reflexos automáticos para a inteição intencional com o ambiente o início do uso de símbolos.	A progressão é feita a partir e de reflexos de sucção e busca de aquisição de habilidades de auto alimentação.  O alimento é utilizado primariamente para satisfazer a fome, como o meio de explorar o ambiente e como uma oportunidade de praticar habilidades motoras refinadas
Pré operatório (2 a 7 anos)	Os processos de pensamento se tornam internalizados; são não sistemáticos e intuitivos  O uso símbolos aumenta	A alimentação torna-se menos o centro das de atenção secundária ao crescimento social, de linguagem e cognitivo  O alimento é descrito pela cor, forma e quantidade, mas há apenas uma habilidade limitada de classificar o alimento em «grupos»
Operações concretas (7 a 11 anos)	A criança pode enfocar vários aspectos de uma situação simultaneamente  O raciocínio de causa/ efeito se torna mais racional e sistemático  A capacidade de classificar, reclassificar e generalizar emerge  Uma diminuição do egocentrismo permite que a criança tenha uma outra	Os alimentos tendem a ser classificados como «gosto» e «não gosto»  Os alimentos podem ser identificados como «bom para você», mas as razões soa desconhecidas ou equivocadas  Há uma percepção inicial de que os alimentos nutritivos possuem um efeito positivo sobre o crescimento e saúde a compressão de como o por que ocorre é limitada
Operações formais (a partir de 11 ano)	Os pensamentos hipotéticos abstractos se expandem  A compreensão da criança dos processos teóricos e científicos se aprofunda	As horas de refeição adquirem um significado social  O ambiente em expansão aumento ambas as oportunidades para e as influências sobre as selecção de alimentos (por exemplo, aumenta a influencia do colegas)  O conceito de nutrientes a partir do funcionamento dos alimentos em níveis fisiológicos e bioquímicos pode ser compreendido  Os conflitos na realização de escolha de alimentos podem ser percebidos (ou seja, conhecimento do valor nutritivo dos alimentos pode conflitar com as preferências e influências não nutritivas).



## Capítulo 3: Caso Jardim Sorriso

---

### 3.1. Apresentação dos dados

Para a apresentação dos resultados deste estudo, pautamos pela a sistematização dos dados obtidos de modo a transmiti – los de forma clara e simples. Sendo assim optamos por organiza-los com as monitoras e auxiliares, em seguida os dados referentes às entrevistas, questionários com os pais e encarregados de educação e uma breve descrição sucinta da observação feita na sala de aula.

Como já referimos neste estudo as orientadoras, monitoras e auxiliares que executam todas as actividades organizadas no jardim realizamos um questionário para conhecermos as percepções que elas têm sobre o impacto da alimentação sobre o desenvolvimento cognitivo. O total inquerido foram seis.

#### 3.1.1. Caracterização da população inquerida.

##### Quadro 1-Distribuição dos respondentes por sexo.

	Frequência	Percentagem	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Feminino	4	80,0	80,0	80,0
Masculino	1	20,0	20,0	100,0
Total	5	100,0	100,0	

Podemos constatar pela leitura do quadro 1, que há uma predominância do sexo feminino com 80% do total, Podemos verificar a nível nacional, segundo o Plano estratégico para a Educação (2003), 90% dos corpos dos agentes Educativos para o pré - escolar era constituído por mulheres somente 2% era constituídos por homens.

**Quadro nº 2 – Distribuição dos respondentes por «grupo etário»**

	Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
24	1	20,0	20,0	20,0
25	1	20,0	20,0	40,0
31	1	20,0	20,0	60,0
33	1	20,0	20,0	80,0
47	1	20,0	20,0	100,0
Total	5	100,0	100,0	

Os dados apresentados, apresentam uma população bastante jovem, sendo cada inqueridas apresentam uma percentagem acumulada entre 24 a 31 60%, seguidos 33 – 47% anos o grupo etário com idade compreendida entre os 33 a 47 anos.

**Quadro nº 3 – Distribuição dos respondentes pela «função que desempenha»**

	Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Auxiliares	1	20,0	20,0	20,0
Monitoras	1	20,0	20,0	40,0
Educadoras	1	20,0	20,0	60,0
Orientadoras	2	40,0	40,0	100,0
Total	5	100,0	100,0	

No quadro 3 «Função que desempenha» mostra que maiorias da população apresentam uma percentagem acumulada de 60% educadoras, e 40% das monitoras, sendo 20% constituídos por auxiliares. A semelhança na análise do sexo porque deparamos com os números relativos à função que desempenham de 1028 profissionais de infância 21 são educadores 246 são monitoras e 761 são orientadores (Anuário da Educação, 2007, 2008).

#### Quadro n º4 Distribuição correspondente por «formação académica»

	Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Não respondeu	1	20,0	20,0	20,0
11º Ano	1	20,0	20,0	40,0
12º Ano	1	20,0	20,0	60,0
7º Ano	1	20,0	20,0	80,0
Ex 5ºAno	1	20,0	20,0	100,0
Total	5	100,0	100,0	

Podemos constatar, pela leitura do quadro 5, que a maior parte dos agentes que trabalha com as crianças possui um nível de escolaridade já na norma com uma percentagem acumulada 40% referente a formação com 11º e 12º. De acordo com o plano estratégico para Educação (2003), em 2001 95% dos agentes educativos da pré-escolar não possuía habilitações nem formação adequadas, sendo 93% orientadoras de infância graças ao investimento feito na educação no final do ano lectivo 2008/ 2009um grande numero de educadores de infância licenciados, preparados no próprio país.

#### Quadro nº 5 Distribuição dos respondentes por formação pedagógica

	Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Não responderam	3	60,0	60,0	60,0
Educadora infantil	1	20,0	20,0	80,0
Monitora	1	20,0	20,0	100,0
Total	5	100,0	100,0	

Podemos constatar, pela leitura do quadro que a educadora infantil apresenta no total de 80% isto consta que já possui a formação específica, na área eminentemente um número de 60% as monitoras que ainda não possui a formação na área levando em conta &0% não deram resposta.

#### 1.12- Quadro nº 6 «Conteúdo do cardápio»

Qual é o conteúdo do cardápio

	Frequency	Percent
Missing System	5	100,0

No quadro 6, relativamente ao conteúdo do cardápio verificamos que as inqueridas responderam 100%

### Quadro nº 7 «O cardápio é»

Acha que esse cardápio é

	Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Básico	1	20,0	20,0	20,0
Adequado	4	80,0	80,0	100,0
Total	5	100,0	100,0	

No quadro 7 relativamente ao cardápio é, respondeu que o cardápio é adequado com uma percentagem de 80% e quanto ao cardápio básico com uma percentagem de 20%.

### Quadro nº 8 As crianças são bem alimentadas no jardim

As crianças são bem alimentadas no jardim

	Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid Sim	5	100,0	100,0	100,0

Relativamente ao quadro nº 8 as repostas das inqueridas constam no total de 100% que elas são bem alimentadas.

### Quadro nº 9 Aspectos da criança no aspecto ao nível nutricional

Aspecto geral das crianças do ponto de vista nutricional é

	Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Normal	5	100,0	100,0	100,0

Relativamente ao quadro nº 9 as respostas das inqueridas constam no total de 100% que do ponto de vista nutricional as crianças são bem alimentadas no jardim em estudo.

### **Quadro nº 10 Alimento fornecido pelo jardim contribui para a melhoria do aspecto físico**

**Alimento fornecido pelo jardim contribui para melhoria do aspecto físico das crianças**

	Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Sim	5	100,0	100,0	100,0

Relativamente ao quadro nº10 quanto ao aspecto físico das crianças temos uma percentagem de 100%

### **Quadro nº11 A alimentação do jardim influencia nos seguintes parâmetros:**

**Atraso na linguagem**

	Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Não	3	60,0	60,0	100,0
Não responderam	2	40,0	40,0	
Total	5	100,0	100,0	

Relativamente ao quadro nº11 mostram a maior parte das inquiridas afirmou que a alimentação não atrasa a linguagem das crianças no total de 60% uma minoria de 40% não responderam a questão

### **Quadro nº12 Atraso na coordenação motora**

**Atraso na coordenação motora**

	Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Não	3	60,0	60,0	100,0
Não responderam	2	40,0	40,0	
Total	5	100,0	100,0	

Relativamente ao quadro nº 12 a resposta não com um total de 60% e um e subsequente não sei com 40%.

## Apresentação dos dados obtidos nos questionarios aplicados aos pais e encarregados de educação

Nao poderíamos realizar esse trabalho sem conhecermos a percepção que o s pais e encarregados de educação têm a respeito da alimentacao.Esses dados tem um a extrema importância, pois é através deles que podemos mostrar o que pais acham sobre a alimentacao fornecida pela as crianças no jardim em estudo.

### 1.1- Dados de indentificação

Quadro 1 –

		Frequência	Percentagem	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Feminino	7	70,0	70,0	70,0
	Masculino	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Como podemos constatar no quadron nº 1 o número respondetes com maior percentagem foram do sexo feminino com 70% ,como podemos verificar que a nível nacional as mulheres é que são mães e pais ao mesmo tempo com 30% verificamos o pais sao uma minoria que cuidam dos seus educandos.E no total temos 30%.

### 1.2-Distribuição dos respondentes resedencias dos pais.

Quadro nº 2

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	A.S.Fili	1	10,0	10,0	10,0
	Achadinh	3	30,0	30,0	40,0
	Fazenda	1	10,0	10,0	50,0
	P. Água	1	10,0	10,0	60,0
	S. Pedro	1	10,0	10,0	70,0
	T. Chap	1	10,0	10,0	80,0
	T.Branca	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

No quadro nº2 podemos verificar que 30% dos pais residem em Achadinha, e 20% em Terra Branca, os restantes 10% residem em Fazenda, Tira Chapéu, A. S. Filipe S. Pedro, e Ponta d' Água. No total de 100% temos a residências dos pais.

### 1.3- Distribuição por correspondente por faixa etária

**Quadro nº 3**

		Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	23	2	20,0	20,0	20,0
	25	1	10,0	10,0	30,0
	31	2	20,0	20,0	50,0
	32	1	10,0	10,0	60,0
	35	2	20,0	20,0	80,0
	41	1	10,0	10,0	90,0
	43	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

No quadro nº 3 verificamos que a maior parte dos respondentes estão dentro da idade media a nível nacional entre 23 - 35 anos com 20% seguido do grupo de 31 - 43 sendo uma população jovem em idade fértil com 10% e no total de 100%.

### 1.2 - Distribuição dos respondentes por funções que desempenham

**Quadro nº 4**

#### Função que desempenha

		Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid		1	10,0	10,0	10,0
	Adminstr	1	10,0	10,0	20,0
	Comercia	1	10,0	10,0	30,0
	Domestic	1	10,0	10,0	40,0
	Estudant	1	10,0	10,0	50,0
	Funciona	1	10,0	10,0	60,0
	Hoteleir	1	10,0	10,0	70,0
	Monitora	1	10,0	10,0	80,0
	Orientad	1	10,0	10,0	90,0
	Rabidant	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Podemos verificar no quadro nº 4 a maior parte das famílias questionada apresenta como nível de percentagem acumulada, são doméstica que representa no quadro 30% seguido pelo grupo de estudante com 50% acumulada, e comerciante com 20%. E temos um total de 80% a 90% que são monitoras e orientadora e em minoria temos o total de 10% que apresenta uma baixa.

#### 1.4 Distribuição dos respondentes quanto a nível académica

Quadro nº 5

##### Formação académica

	Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	1	10,0	10,0	10,0
10º Ano	1	10,0	10,0	20,0
12º Ano	3	30,0	30,0	50,0
5º Ano	1	10,0	10,0	60,0
6º Classe	1	10,0	10,0	70,0
7º Ano	1	10,0	10,0	80,0
9º Ano	1	10,0	10,0	90,0
Licencia	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Pela leitura do quadro nº 5 podemos constatar que a maioria dos pais são escolarizados com uma percentagem de 30% possui o ensino secundário, e uma licenciada que corresponde a 10%, entre o quinto e sexto sétimo nono e decimo ano corresponde a 10% que no total corresponde a 100% dos pais com uma apresentação razoável ao nível de escolaridade. E também tem uma faixa etária muito nova.

#### 1.5 Distribuição dos respondentes quanto a formação pedagógica

Quadro nº 6

##### Formação pedagógica

	Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	8	80,0	80,0	80,0
Educador	2	20,0	20,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	



Pela leitura do quadro nº 6 relativamente a função pedagógica com constata o quadro são educadores que corresponde a 80% e possuem formação específica na área.

### 1.6- Distribuição dos respondentes quanto a idade do seu educando.

#### Quadro nº 7

##### Idade do seu educando

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	3	1	10,0	10,0	10,0
	4	8	80,0	80,0	90,0
	5	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

No quadro nº 7 relativamente a idade dos educandos 80% corresponde uma faixa etária de 4 anos os 10% a correspondam a faixa etária dos 3 anos, e os restantes a com a faixa etária de 5 anos com 10.

### 1.7- Crescimento físico quanto a desenvolvimento psicomotor.

#### Quadro nº 8

##### Crescimento físico da criança é adequado para a sua idade

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Sim	7	70,0	70,0	70,0
	Não Sei	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

No quadro nº 8 podemos constatar quanto ao nível do crescimento físico 30% reaperderam que não saibam se alimentação contribui para melhoria do desenvolvimento físico adequado ao nível da sua idade, e quanto a resposta sim 70% dos inqueridos deram uma resposta satisfatória no total de 70%.

### 1.8– Alimentação contribua para dissentimento, físico motor

#### Quadro nº 9

**Alimentação contribua para o desenvolvimento Psico motor**

		Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Normal	8	80,0	88,9	88,9
	Preocupante	1	10,0	11,1	100,0
	Total	9	90,0	100,0	
Missing	System	1	10,0		
Total		10	100,0		

A leitura do quadro nº 9 se refere no desenvolvimento psicomotor em relação com alimentação as respostas dadas pelos pais, foram de 88,9% segundo as respostas dada como preocupante são de 11,1 %.

### 1.9- Distribuição dos respondentes quanto ao desenvolvimento cognitivo.

#### Quadro nº10

**Alimentação contribui para o desenvolvimento cognitivo.**

		Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Sim	10	100,0	100,0	100,0

No que se refere o quadro nº10 uma percentagem satisfatória quanto ao nível de desenvolvimento cognitivo obtemos 100% mostraram que a alimentação desenvolve o cognitivo.

### 1.10-Alimentacao contribui para o desempenho escolar.

#### Quadro nº 11

**Alimentação contribui para desempenho escolar**

		Frequência	Percentag em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Sim	10	100,0	100,0	100,0

A leitura do quadro do quadro nº11 mostra que uma percentagem de 100% quanto ao aproveitamento e desempenho escolar tem sido bem aproveitado.

### 1.11-Distribuição dos respondentes quanto a alimentação do jardim tem influência no atraso da linguagem.

**Quadro nº 12**

**Alimentação do jardim tem influência no atraso da linguagem**

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Sim	1	10,0	10,0	10,0
	Não	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Como podemos verificar 90% dos inqueridos responderam que a alimentação do Jardim não influencia no atraso da linguagem, mas outro sim, 10% responderam que sim.

### 1.12- Distribuição dos respondentes quanto a alimentação influencia na coordenação motora.

**Quadro nº13**

**Alimentação influencia no atraso da coordenação motora**

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Sim	2	20,0	20,0	20,0
	Não	8	80,0	80,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

No que consta o quadro nº13 20% das inqueridas responderam que a alimentação influencia o atraso motor das crianças, contrapartida 80% disseram que a alimentação não influencia no atraso da coordenação motora.

### 1.13-Distribuição dos correspondentes alimentação influencia a dificuldade na aprendizagem

**Quadro nº 14**

**Alimentação influencia a Dificuldade na aprendizagem**

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Sim	2	20,0	20,0	20,0
	Não	8	80,0	80,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Relativamente ao quadro nº14 notamos que 20% dos inqueridos reconhecem que a alimentação influencia a dificuldade na aprendizagem e 80% apontou que a alimentação não influencia na aprendizagem.

### Quadro nº15

#### Alimentação influencia baixa resposta aos estímulos

##### Alimentação influencia na baixa resposta aos estímulos

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Não	10	100,0	100,0	100,0

A leitura do quadro apontou 100% dos inquiridos foi uma das maiores apontadas que não influencia uma baixa resposta ao estímulos,

### Quadro nº 16

#### Redução da afectividade

##### Redução da afectividade

		Frequência	Percentagem em	Percentagem valida	Percentagem acumulada
Valid	Sim	3	30,0	30,0	30,0
	Não	7	70,0	70,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Como podemos verificar 30% costa que a alimentação reduz a afectividade, e 70% deram uma resposta negativa que a alimentação não reduz a afectividade.

## **Síntese final dos dados**

Ao analisarmos os resultados dos questionários com as monitoras orientadoras e auxiliares, podemos afirmar que as crianças no geral são bem alimentadas nesse jardim. Levando em conta com o grau da preocupação através de uma conversa com a monitora que as crianças as vezes tomam o pequeno-almoço por não fazer isso em casa. De algumas conversas tidas com os pais e encarregados de educação verificamos que essas famílias dispõem de poucos recursos financeiros, ora essa, isso implica numa alimentação pouco sadia as vezes as crianças como eu já tinha referido dantes nem tomam o pequeno-almoço doravante o jardim que vai suprir esta parte na medida em que, as crianças se sintam encorajados, para enfrentarem o dia todo fazendo as refeições nas horas certas. Evidenciamos através dos dados obtidos que a alimentação é muito importante isto nos quer dizer de acordo com a análise dos dados e as respostas obtidas os pais acham que as suas crianças, estão a ser bem alimentadas no referido jardim e quanto a direcção da escola segundo eles seguem rigorosamente um cardápio feita pela nutricionista Dr.<sup>a</sup> Helena Sapinho, na medida em que, as crianças tenham uma alimentação balanceada, e que de acordo com os estudos feitos, a alimentação desenvolve a cognição e aspecto físico e esta sendo adequada para estas crianças.

## **Conclusão**

Em suma a realização desse trabalho, levando em consideração os aspectos observados, e informações recolhidas.

Todavia, gostaríamos de repisar os objectivos do estudo que levou ao cabo o desenvolvimento desse trabalho; Analisar a influencia no desenvolvimento da criança e qual o impacto a alimentação desenvolve a mente da criança e levando e conta uma alimentação equilibrada, faz com que a criança desenvolva cada vez mais e propiciar os hábitos alimentares, em consonância com a família.

A criança é um ser por si só, precisamente ela é um ser dependente do que estão mais próximos. Elas têm a necessidade de ser ensinadas. A família é o primeiro grupo social em que as criança estão inserida, pois elas têm um papel fundamental nessa transmissão de conhecimentos mais, não podemos ignorar que os jardins-de-infância, tem na transmissão de valores alimentares que irão repercutir durante toda a vida,

Levando em conta uma alimentação saudável, para isso os homens precisam ter bons hábitos alimentares, correctos, ingeridos diariamente alimentos ricos em nutrientes para a manutenção do organismo, uma alimentação sadia contribui para melhor desenvolvimento cognitivo.

Da análise feita consideremos que o alimento é o motor do ser humano é preciso ser lubrificado para puder trabalhar. Todavia se os alimentos foram ingeridos no momento adequado tem uma grande importância para o desenrolar do dia, e será um grande benefício para as crianças tanto como para os adultos.

Tendo em conta o questionário aplicado as monitoras e auxiliares, de infância concluímos que a alimentação distribuída no jardim em estudo o cardápio é feito por um nutricionista, na medida em que as crianças as crianças não corra o risco de repetir as mesmas refeições diárias.

Percebemos que a alimentação fornecida no horário das 11 horas, ajudam as crianças a se levantar o auto estima para o final do dia. Sem dúvidas que devemos valorizar os alimentos orgânicos e é mais nutritivo utilizado pelas crianças.

Consideramos que por vezes a falta de informação por parte dos pais a ensinar as crianças sobre o valor nutritivo de cada alimento e que sobre tudo hoje em dia estão voltados a auto consumo dos produtos enlatados.

Relativamente a uma pequena conversa com o responsável da instituição verificamos que essas famílias são na sua grande maioria de poucos recursos financeiros, mas fenecem por vezes, os tais (fast food) que são totalmente prejudicial a saúde e são pouco nutritivos.

Verificamos que a falta de tempo e de informação de alguns pais em relação a uma alimentação, nutritiva e balanceada, isso de qualquer maneira reflecte na aprendizagem.

È por fim por vezes consciencializar os pais ou a comunidade educativa sobre os benefícios de uma alimentação saudável é uma tarefa inter – sectorial em que todos estão envolvidos principalmente na mais tenra idade onde a capacidade de adquirir e de solidificar as atitudes são mais forte.

### **Algumas Recomendações**

Não poderia passar despercebidos sem deixar algumas recomendações porque nem tudo funciona perfeitamente sem alguns ajustes, que são de grande valia para o bom uso e funcionamento da escola e comunidade em geral.

#### **Visita de estudo para as crianças nas épocas de colheita.**

Incluímos ainda nas recomendações que o jardim fizesse, uma visita de estudo no momento da colheita no interior de Santiago, para as crianças, tendo em conta, as noções de onde advêm os alimentos consumidos na hora da refeição.

#### **Construção de um Projecto Educativo.**

Para o conhecimento e um bom nível de aprendizagem, não nos deixaria de propor o jardim que fizessem uma pequena horta no pequeno espaço para plantações de verduras e legumes, para o auto consumo e também ao nível de ensinamento as crianças no momento em que estão a trabalhar o tema a alimentação, serve de amostra de onde advêm os alimentos que estão costumados a verem nos mercados ou super mercados, para constituíram uma noção básica sobre o que comemos.



**Referências bibliográficas:**

- ACCIOLY E LACERDA, E, SAUDRESC. POLONIO & RODRIGUES, L.(2002), *Nutrição em Obstetrícia Pediatria*. R. Janeiro: Editora Cultura Médica. E
- ATIKINSON, P. &HAMMERSLEY, M.(1994),Ethography and Participant OBSERVATION. IN DENZIN, N. K. & YVONNE, L. S. (Eds).*Handbook of Qualitative Research.Thousand.*
- ANTÓNIO, GOMES PENA (1997) *Introdução a psicologia Cognitiva* Segundo Volume.
- BOGDAN, R. & BIKLEN, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Editora
- BANDURA, A. (1989), *Social Conitive Theory*.In Vasta(Ed.), *Annals of Child Development*.
- BANDURA, A. (1977), *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.
- BELTRAN, J.(2001), *Em Busca dos Valores da Criança*. Tatiu SPB.
- BIAZZI, E. (1982), *Viva Natural* S. Paulo 9 Edição
- BIBLIA SAGRADA, (1994) GENESES *Segundo Livro de Nutrição em Vigor* Sociedade Bíblica Trinitaria do Brasil.
- CASTRO, A. (2001), *Alimentação e Saúde*. Lisboa Editores, Colecção Estudos e Documentos, Volume 6.
- CURRY, A. (2003), *Pais Brilhantes Professores Fascinantes*. R. Janeiro: Editora Sextante.

DICIONÁRIO DE PSSICOLOGIA, DORON ROLAND, PAROT,  
FRANCOISE.

DIOUF, JACQUES (1996), *Alimentação para Todos*. Organização das  
Nações Unidas para a Agricultura. Roma Itália.

DIETZ. WH, GORTMAKER SL. (1985), *Do we fatten our children at the TV*  
Viewing and obesity in children and adolescent Pediatrics.

FIALHO, FRANCISCO.A.P. (1998), *Introdução ao Estudo da Consciência*.  
Gêneses Editora Curitiba.

FREUD. S. (1953), *A General Introduction to Pysichoanalsis* (J. Riviere,  
Trans). New York.

FALCIGIA. GA, NORTON PA. (1994), *Evidence for a Genetic Influence on*  
*Preference for Somes food* J. Am Diet Assc.

GLEITMAN, H. FRIDLUND, A & REISBERG, D. (2003), *Psicologia*.  
Editora Lisboa Fundação Calouste Gulbenkian.

GESELL, A. (1929), *Maturacion and Infant Behavior*  
*Patterns*.Psychological Review.

GOLDENBERG, R.L., TAMURA,.T NEGGERS Y.COPER R.

L.,JOHNSTON,K. E. DUBARD, M, B,&HAUTH,J. C.(1995). *The Effect of*  
*Zinc Supplementacion on Pregnancy Outcome*. Jornal of the America Medical  
Association.

KOTZ K, STORY M.(1994), *Food advertisements During Children's*  
Saturday Morning television programming :

MAHAN, L. & ESCOTT – STUMP, S. (1998), *Alimentos, Nutrição*  
*Dioterapia* S. Paulo: Editora Roca.

MATERIAL PSICO PEDAGOGICO, *Psicologia de desenvolvimento*  
*cognitivo*. Isced Fascículo Doutor Alfredo Maria de Jesus.

MACKRIDES, M., NEUMANN, M. SIMMER, K., PATER J., & GIBSON,  
R. (1995) *Are Long –Chain Polyunsaturated Fatty acids Essential Nutrientsin*  
*Infancy*. The lacent .

- NUNES, E. & BREND, J. (2001). *Manual para uma Alimentação Saudável em Jardins-de-Infância* Lisboa: Ministério de Saúde
- NUNES, EMILIA & BREND JOÃO. (2005), *Alimentação Saudável em Jardins-de-Infância* Lisboa.
- QUANDT, S, & ROSS C.(2003), *Tratando de Nutrição Moderna na Saúde e na Doença*. S. Paulo Editora Manole. Volume 60,nº 21.
- OLIVEIRA, J. (2007). *Estudos Avançados Qualidade do Ensino Nutricional* Paulo: Betrolt Brech. Volume 60,n 21.
- SKINNER, B. T. (1938), *The Behavior of Organism: An experimental approach* .New York: Appleton-Centure.
- UNICEF COLECCAO MATERIAL DE INFANCIA
- TIBA, I. (2002), *Quem Ama Educação* S. Paulo: Editora Gente.
- VILELLA, A.(1997), *Programa de Formação – Maternidade Puericultura*. Lisboa: Editora Oceano – Liarte Volume 2, Cap 14.
- WINICK, G. A.( 1981), *January Food and the Fetus* Natural History.
- WHITE, E (1962), *Orientação da criança* S. Paulo: Editora. CPB
- WHITE, E. (1962), *Orientação da Criança* S. Paulo Editora SPB.
- WOOLSEY, R. (1984) *Para uma Família Harmoniosa*. Sacavém Publicadora Atlântico.
- YIN, R.(1984). *Case Study Research: Design Methods*. Newbury Park, CA Sage.
- ZABALZA, M.(2001). *Didáctica da Educação Infantil*. Rio de Janeiro Tinto Edições ASA.

## SITOGRAFIAS

Alves Eduarda, (2006) *Nutrição & Dietética* [www.nutricao-detetica.com](http://www.nutricao-detetica.com)

Fleischann (s d). A importância do lanche Escolar Nutritivo. Acesso em 2 Abril de 2010. [www.portaljj.com.br](http://www.portaljj.com.br)

Flávia Fernandes (2001), *A hora do lanche* Acesso em 2 de Fevereiro de 2010 por. [www.acesa.com](http://www.acesa.com)

J. Pediatra (2000), *Comportamento Alimentar Nutrição Infantil*. Rio de Janeiro, Acesso a

Maria Elias (2004), *Importância da alimentação nos primeiros etapas de vida*, Acesso a em 16 de Março de 2010. [www.clubdobebe.com.br](http://www.clubdobebe.com.br)

Nestle (s/d) *A importância dos Lanches*. Acesso em 20 de Julho de 2010 [www.nestle.pt](http://www.nestle.pt)

Nutrialegria (2007), *Importância do Lanche Saudável*. Acesso em 2 de Março de 2010. [www.nutrialegria.brasilflog.com.br](http://www.nutrialegria.brasilflog.com.br)

Ramos. M.(200), *Desenvolvimento do comportamento alimentar Infantil* [jornal de Pediatria – Vol 76,Sup.3](http://jornal.de.pediatria-vol76-sup3), Acesso em 20 de Julho de 2010.

Raquel e lama (2007), *A importância de comunicar sobre o que comemos*, Acesso em 16 de Março. [www.arodadosalimentos.blogspot.com](http://www.arodadosalimentos.blogspot.com)

PT. [Wikipedia . org](http://Wikipedia.org) / Wiki Alimentação.

## **Publicação Periódica**

Cabo Verde GEP-MED (2002), *Plano Nacional de Acção de Educação para todos*

INE – Censo (2000), Praia Cabo Verde.

ICASE (2007), *Relatório do estudo: Elaboração de base de dados sobre Saúde escolar.*

MEES- GEP (2009), Anuário da Educação, 2007/2008, gráfica da Praia.

MINISTERIO DA SAÚDE (1996), *Estudo Epidemiológico sobre a Saúde*, Vol.1. Praia.

## Anexos



### Questionário as monitoras, aos Pais e encarregados de do Jardim “Sorriso”

Com o objectivo de obter dados para o trabalho do fim do curso da Licenciatura em Educação de Infância, realiza-se o presente questionário destinado aos pais e encarregados de educação das crianças do jardim Sorriso.

Estas informações serão muito úteis para a realização deste trabalho e serão estritamente confidenciais.

A sua participação neste questionário é voluntária mas de extrema importância. Estará contribuindo para conhecermos a percepção que tem sobre a importância dos alimentos no desenvolvimento cognitivo da criança pré-escolar.

1. Dados de identificação

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

2. Idade: ..... Morada .....

3. Função que desempenha.....

4. Formação Académica.....

5. Formação Pedagógica.....

6. Qual a idade do seu filho ou educando .....

9. O crescimento físico da criança é adequado para a sua idade?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

10. Acha que a alimentação fornecida pelo Jardim contribui para a melhoria do desenvolvimento psico-motor da criança?

☐ Normal ☐ Preocupante

11. Acha que a alimentação contribui para a melhoria do desenvolvimento cognitivo da criança?

☐ ☐

Sim

Não

12. O conteúdo da alimentação fornecida contribui para o desempenho escolar das crianças?

☐

Sim

☐

Não

13. Da sua experiência com crianças, acha que a alimentação do Jardim tem influência nos seguintes parâmetros:

Atraso na linguagem:

Sim

☐

Não

☐

Atraso na coordenação motora:

Sim

☐

Não

☐

Dificuldades na aprendizagem

Sim

☐

Não

☐

Baixa resposta aos estímulos:

Sim

☐

Não

☐

Redução da afetividade:

Sim

☐

Não

☐

Obrigada pela vossa colaboração!



### Questionário as monitoras, orientadoras e auxiliares dos Jardim

#### “Sorriso”

Com o objectivo de obter dados para o trabalho do fim de curso Licenciatura em «Educação de Infância», realiza-se o presente questionário destinado as monitoras, orientadoras e auxiliares das crianças do jardim Sorriso.

Estas informações serão muito úteis para a realização deste trabalho e serão estritamente confidenciais.

A sua participação neste questionário é voluntária mas de extrema importância. Estará contribuindo para conhecermos a percepção que tem sobre a importância dos alimentos no desenvolvimento cognitivo da criança pré-escolar.

#### 7. Dados de identificação

Sexo: Masculino

☐

Feminino

☐

8. Idade: ..... Morada .....

9. Função que desempenha.....

10. Formação Académica.....

11. Formação Pedagógica.....

12. Qual é o conteúdo do cardápio:

.....  
.....  
.....  
.....

13. Acha que esse cardápio é:

Básico

☐

Adequado

☐

Insuficiente

☐

9. As crianças são bem alimentadas no Jardim? Sim

☐☐



12. No seu entender, o aspecto geral das crianças, do ponto de vista nutricional, é:

Normal

☐

Preocupante

☐

11. O alimento fornecido pelo Jardim contribui para a melhoria do aspecto físico das crianças?

Sim

☐

Não

☐

12. O conteúdo da alimentação fornecida contribui para o desempenho escolar das crianças?

Sim

☐

Não

☐

13. Da sua experiência com as crianças, acha que a alimentação do Jardim tem influência nos seguintes parâmetros:

Atraso na linguagem	:	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	<input type="checkbox"/>
Atraso na coordenação motora:	Sim	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Dificuldades na aprendizagem:	Sim	<input type="checkbox"/>	o	<input type="checkbox"/>	
Baixa resposta aos estímulos:	Sim	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Redução da afectividade:	Sim	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

Muito obrigado pela sua contribuição!

Tema: o papel da alimentação no desenvolvimento cognitivo da criança:  
Estudo de Caso Jardim Sorriso.